

Eat With Us

MAGAZINE DIGITAL

#FOOD AVEC VOS INSTAGRAMEURS PRÉFÉRÉS !



#MASTERCLASS

*Entremet
Framboise
Vanille*



#RECIPE



*Direction
le Maroc !*



Retrouvez
les coup d'♥
de nos
Foodtrotteuses

SÉVILLE
MARRAKECH
PARIS

20

#RECIPE

RECETTES DE VERRINES
& BIEN PLUS ENCORE !





#NOTICE

LA TEAM !



yasmina_cook



dimanchecook



aminab120



lbtihal



ikrcook



cookwithso



sikah.loca



lafoodographe



myaam_recettes



cake.beauty



Fouad



rien.a.signaler



karimaelmakhloufi



ounnaturel



queduhoob



sellastreet



mamzelle_chahi



marjosamira_cook



assia_cuisine_facile

LE MAGAZINE EST INTERACTIF !

Vous pouvez donc cliquer sur ces différentes icônes :



Site web



Instagram



YouTube



Tuto vidéo



Achat
en ligne



Achat
en ligne

INSTRUCTIONS - #RECIPE



Nombre
de personnes



50 MIN

Temps
de préparation



15 MIN

Temps
de cuisson



2 H

Temps
de repos



4 H

Temps
de réfrigération
ou congélation



#SOMMAIRE

02 NOTICE

03 SOMMAIRE

06 FOODNEWS

08 10 RECETTES DE VERRINES

29 REAL FOOD

RECIPE :

38 PIDE À LA VIANDE HACHÉE

40 CAKE MARBRÉ FAÇON ROCHER

42 SFENJ TUNISIEN

44 CHOUX AUX OREOS

46 FOOD TOUR :

47 MARRAKECH : BAKCHICH CAFÉ

49 PARIS : ASIAN TOUCH

51 ASNIÈRES : SISTA PLACE

53 SEVILLE : MILK AWAY

55 STAINS : ALCAZAR

57 PARIS : NEIGHBOURS

60 RECIPE DIRECTION LE MAROC :

61 LE MAROC

63 TAJINE D'AGNEAU
AUX PRUNEAUX ET AMANDES

65 THÉ À LA MENTHE

67 SHOPPING

RECIPE :

69 CHAUSSONS FEUILLETÉS
AUX ÉPINARDS ET FÊTA

71 ÉCLAIRS
FRAMBOISE ET PISTACHE

73 PAIN FARCIS AU THON

75 MASTERCLASS

RECIPE :

79 CUPCAKE FÊTA & OLIVE

81 LA TARTE TROPEZIENNE

84 TARTE RUSTIQUE
AUX SAVEURS D'ITALIE

RECIPE COOKEUR :

87 PASTILLA AU POULET

90 BURGER CHICKEN CHEESE

Banzart
**GRAPHISTE
FREELANCE**

**GRAPHISTE OFFICIEL
DU MAGAZINE**

*Eat
With
Us* LE MAG



BANZART_GDESIGN

BANZARTGRAPHICDESIGNER.COM





RETROUVEZ EN *1 clic*
DES CENTAINES
DE RESTAURANTS *halal* !

WWW.PARIS-HALAL.COM





FOOD NEWS

TOUTE L'ACTUALITÉ FOOD DU MOMENT

1

CHURROS, LE NOUVEAU DESSERT CHIC

Longtemps associé à l'ambiance bonne enfant des fêtes foraines, le churros se refait une beauté et s'invite sur les plus grandes tables. Lancé par l'enseigne The Loop à Los Angeles, la version instagrammable des churros a fait sensation et a inspiré des adresses pointues jusqu'à Paris. Désormais, le churros c'est le nouveau dessert à la mode.



2

IONNA VAUTRIN X MONOPRIX SIGNE UNE COLLECTION TOUTE EN POÉSIE

La designer bretonne collabore avec la célèbre enseigne pour donner vie à Nest, une collection toute en douceur. Ionna Vautrin a imaginé une ligne de porcelaine mais également une ligne de textile pour la maison ainsi qu'une table basse.

**Disponible depuis le 4 septembre
chez Monoprix - Prix à partir de
4,50€.**



3

HALLOUMI : LA NOUVELLE BURRATA

Ce fromage méditerranéen nous vient tout droit de Chypre et il est sur le point de détrôner la mozzarella et la burrata. Fait à base de lait de brebis, lait de chèvre et menthe, il est connu pour garder sa forme et ne pas fondre lorsqu'on le cuisine. Il se marie très facilement à différents plats et salades.



4

HAPPYLAL : DES REPAS HALAL POUR LES PETITS BOUTS !

Depuis 2016, Happylal Baby ce sont des repas complets certifiés halal pour Bébé. L'objectif : simplifier le quotidien des parents et régaler les tout petits avec des recettes comme à la maison (cuisinées en France avec des viandes françaises).

La nouveauté en 2019 ?

D'ici la fin de l'année, le bio va arriver chez Happylal Baby !

Prix à partir de 2,75€

Certification AVS – Actualité à suivre sur



Box 6 mois



**CLIQUE ICI POUR TE PROCURER
HAPPYLAL BABY BOX 6 MOIS X 9**

(5) ENVOUTHÉ, LA BOX AUX MILLE SAVEURS

Avis aux amateurs de thés en tout genre, la box Envouthé vous offre un voyage gustatif grâce à une savoureuse sélection de thés. Tous les mois, recevez directement à la maison plusieurs variétés et saveurs de thés accompagnés d'un accessoire utile ou d'une gourmandise.

Box mensuelle sans engagement 19,90€ - www.envouthé.com



(6) WATERDROP, CES PETITS CUBES QUI DONNENT GOÛT À L'EAU

Si vous avez du mal boire de l'eau, ces petites capsules sont peut-être la solution pour vous ! Concentré d'extraits de fruits et de plantes, elles sont riches en vitamines et sans sucre. La marque propose 7 capsules et donc 7 goûts différents répondants à des besoins spécifiques : concentration, énergie, anti-stress... **6,99€ le pack de 12.**

www.waterdrop.fr



(7) E 422

Aussi appelé Glycérol ou Glycérine, cet agent de texture est présent dans de nombreuses catégories d'aliments. Il apporte de l'onctuosité aux produits et les préserve du dessèchement. Il n'est pas nocif pour la santé bien qu'il puisse provoquer un inconfort intestinal s'il est consommé en très grande quantité.



(8) FLUFFY PANCAKES, LA TENDANCE FOOD ULTRA GOURMANDE

Alors que les pancakes viennent des États-Unis, leurs cousins les Fluffy pancakes viennent quant à eux du Japon. Les 2 se ressemblent beaucoup à l'exception que la version nippone est plus bombée, plus moelleuse et plus légère. Cette nouvelle lubie d'Instagram va, à coup sûr, rejoindre votre table de brunch !



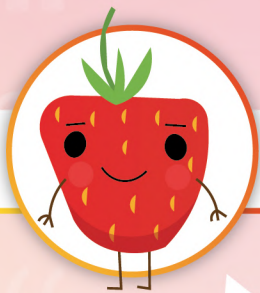
@mamzelle_chahi





#RECIPE

Banana CHEESECAKE



@yasmina_cook



Un dessert bien gourmand !



INGRÉDIENTS



6



50 MIN



12 MIN



2 H

Palet breton

- 2 jaunes d'œufs
- 80g de sucre
- 80g de beurre mou
- 120g de farine
- 1 pincée de fleur de sel
- 3g de levure

Cream cheese

- 300g de fromage philadelphia
- 250g de mascarpone
- 200g de crème liquide à 30%
- 80g de sucre
- 1 gousse de vanille

Garniture

- 6 bananes
- Sauce chocolat :
 - 100g de chocolat noir
 - 100g de crème liquide

Crème chantilly

- 250g de crème liquide à 30%MG
- 40g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 batteur électrique

PALET BRETON



yasmina_cook

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre, puis ajouter le beurre mou et bien mélanger. Ajouter la farine, la fleur de sel et la levure mélanger délicatement sans trop travailler la pâte.



yasmina_cook

Prendre une boule de pâte de la taille d'une noix et la déposer dans des fonds de moule à cupcake, aplatissez-les légèrement et cuire à **180 degrés** pendant **12 min**. Il faut que les palets soient dorés.

GARNITURE



yasmina_cook

Faire fondre le chocolat et le mélanger à la crème liquide chaude.



yasmina_cook

Couper les bananes en rondelles et réserver.

CREAM CHEESE



yasmina_cook

Au batteur mélanger les fromages et la crème liquide bien froids, puis ajouter le sucre et les graines de la gousse de vanille, continuer de battre jusqu'à avoir une crème onctueuse et aérienne.

CRÈME CHANTILLY



yasmina_cook

Mettre **1h** avant le bol le fouet et la crème liquide au congélateur. Il faut que ce soit bien froid.



yasmina_cook

Monter la crème en chantilly. Quand des sillons apparaissent avec ajoutez le sucre glace et le sucre vanillé. Et battre jusqu'à avoir une crème ferme.



Attention à ne pas trop battre non plus au risque de transformer votre crème en beurre !

MONTAGE

Dans le fond de vos verrines, déposer des palet bretons émiettés, puis une grosse cuillère à soupe de cream cheese, ensuite des rondelles de bananes, napper de sauce chocolat. Renouveler l'opération, et finir par pocher la crème chantilly. Réservez au frais pendant **2h** avant de déguster.



#RECIPE

Verrines

 REVETTES

Avocat-Mangue





@aminab120



Frais et savoureux, pour les fans de sucré/salé, vous allez vous régaler !



INGRÉDIENTS



4



20 MIN



2 H

- 200g de crevettes cuites décortiquées
- Feuilles de basilic
- Jus de citron
- Quelques gouttes de tabasco
- Piment d'espelette

- Huile d'olive
- 2 avocat
- 1 mangue
- Sel
- Poivre

ÉTAPE 1



aminab120

Couper les avocats, ôter les noyaux et prélever la chair. Mettre la chair dans un bol avec une cuillère à soupe de jus de citron et un peu de tabasco. Ecraser à la fourchette et réserver.

ÉTAPE 2



aminab120

Éplucher la mangue et récupérer la chair. Couper - la en petits dés. Procéder de même avec les crevettes cuites.

ÉTAPE 3



aminab120

Assaisonner avec une cuillère à soupe de jus de citron, sel, poivre, l'huile d'olive et le basilic haché.

ÉTAPE 4



aminab120

Remplir les verrines en mettant au fond les crevettes puis la purée d'avocat et la mangue, saupoudrer légèrement de piment d'espelette.

ÉTAPE 5



aminab120

Décorer avec des tomates cerises, mini bille de mozzarella et du basilic.



Mettre au frais avant de servir !





#RECIPE

Verrines 3 Chocolats





@marjosamira_cook



Un dessert qui raviera les fans de chocolat !



INGRÉDIENTS



16



60 MIN



3H



Matériel indispensable :
un batteur électrique
Une balance de cuisine

Mousse au chocolat Blanc

- 200g de chocolat blanc
- 200mL de crème liquide à 30% de MG
- 100mL de lait
- 5g de gélatine

Mousse au chocolat au Lait

- 160g de chocolat au lait
- 200mL de crème liquide à 30% de MG
- 100mL de lait
- 4g de gélatine

Mousse au chocolat Noir

- 140g de chocolat noir
- 200mL de crème liquide à 30% de MG
- 100mL de lait
- 3g de gélatine



Monter dès le début 600ml de crème liquide entière en chantilly et la réserver au réfrigérateur. La diviser en trois au moment de faire les trois mousses.

MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC



Marjosamira_cook

Trempez la gélatine dans un bol d'eau froide.



Marjosamira_cook

Faites chauffer le lait.

Faites fondre au bain marie le chocolat blanc.



Marjosamira_cook

Versez le lait chaud sur le chocolat blanc fondu en 3 fois et mélangez avec une spatule. Ajoutez la gélatine préalablement essorée et bien mélanger afin d'avoir une préparation lisse. Réservez de côté.



Marjosamira_cook

Montez la crème liquide entière en chantilly (mettre la crème le bol et les fouets vingt minutes avant au congélateur afin de faciliter le montage de la chantilly) puis l'ajouter délicatement dans la préparation. La mousse au chocolat blanc est prête.



Marjosamira_cook

Versez la mousse au chocolat blanc dans les verrines penchées à l'aide d'un moule a cupcake par exemple puis les placer au réfrigérateur minimum **1h**.

MOUSSE AU CHOCOLAT AU LAIT



Marjosamira_cook

Procédez de la même façon que pour la mousse au chocolat blanc.



Marjosamira_cook

S'assurer que la mousse au chocolat blanc est bien figée puis retournez les verrines dans le sens inverse afin d'avoir le côté penché du côté opposé et versez la mousse au chocolat au lait puis placez-les au réfrigérateur minimum **1h**.

MOUSSE AU CHOCOLAT NOIR



Marjosamira_cook

Procédez de la même façon que pour la mousse au chocolat blanc.



Marjosamira_cook

Remettre les verrines à plat après s'être assuré que la mousse au chocolat au lait soit bien figée puis versez la mousse au chocolat noir pour remplir la verrine jusqu'en haut. Décorez avec des billes de chocolat et les placer au réfrigérateur minimum **1h** avant de déguster. L'idéal est de les laisser toute la nuit.



Les mousses peuvent être réalisées sans gélatine mais le temps de pose doit être plus long entre chaque mousse afin d'éviter qu'elles se mélangent entre elles au moment du montage.

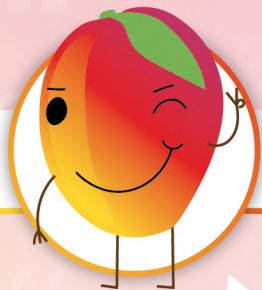


#RECIPE

Taboulé

DE LA MER





@assia_cuisine_facile



Pour un buffet ou un apéro qui en jette ! Craquez pour ces verrines ultra gourmandes !



INGRÉDIENTS



15



45 MIN

- 400g de graine de couscous moyen
- 300 mL d'eau chaude
- 250g de crevette décortiquée
- 250g de moule cuite surgelée
- 9 battons de surimis

- 150g de câpre
- 2 belle tomate mur
- 60g d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 4 c-à-c d'aneth surgelé

- 2 c-à-s de persil frais haché
- Sel
- 1 c-à-c d'ail en poudre

Décoration

- 50g de moule cuite surgelée
- 100g de queues de crevettes décortiquées
- 200g de saumon fumé
- 15 tomates cerise

PRÉPARATION



assia_cuisine_facile

Dans un saladier, versez le couscous et mouillez-le avec l'eau chaude. Couvrez et laissez reposer **15 min**.



assia_cuisine_facile

Découpez le surimi en rondelles, les crevettes en petits morceaux et les tomates un petit dès.



assia_cuisine_facile

Au bout de **15 min** de repos, séparez les grains de couscous à la main ou à l'aide d'une cuillère en bois.



assia_cuisine_facile

Ajoutez les crevettes, les surimis, les moules, les câpres, les tomates, le persil haché, l'aneth, l'huile d'olive, l'ail en poudre et le sel.



assia_cuisine_facile

Mélangez bien jusqu'à que soit homogène.



assia_cuisine_facile

Laissez reposer **30 min** au frais.

MONTAGE



assia_cuisine_facile

A l'aide d'une cuillère, remplissez vos verrines au $\frac{3}{4}$. Pour la décoration, découpez le saumon fumé en fine bandelette et roulez-les sur elle-même pour former un joli cylindre, déposez 1 à 2 petit cylindre de saumon par verrines, une tomate cerise couper en deux, une moule et une crevette. Saupoudrez d'aneth. C'est prêt !





#RECIPE

Fruisier





@cookwithso



Un pur délice ! Un fraisier en verrines qui se mangent sans faim...



INGRÉDIENTS



8



35 MIN

- 250g de mascarpone
- 75g de sucre
- 1 c-à-c d'extrait de vanille liquide
- 2 œufs
- 400g de fraises
- Biscuits cuillère



CLIQUE ICI POUR VOIR
LE TUTO VIDÉO !

ÉTAPE



cookwithso

Séparez les blancs des jaunes. Montez les blancs en neige. Dans un autre saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre.



cookwithso

Ajoutez le mascarpone et mélangez délicatement à l'aide d'une maryse.



cookwithso

Pour finir, la vanille et les blancs montés en neige. Attention de ne pas casser les blancs. Vous obtenez une crème légère et onctueuse.



cookwithso

Mixez 5 fraises jusqu'à obtenir un jus.

MONTAGE



cookwithso

Dans le fond de vos verrines, déposez la moitié d'un biscuit cuillère trempée dans le jus de fraises, de la crème de vanille et les lamelles de fraises préalablement coupées, ainsi de suite.



Pour plus de gourmandises, ajoutez des petits morceaux de fraises au centre.





#RECIPE

Veepees
CHOCOLAT & FRAMBOISES



@cake.beauty



Un mélange gourmand pour finir un repas tout en « légèreté » !



INGRÉDIENTS



12



1H



20 MIN

Brownie

- 175g de chocolat noir à pâtisser
- 80g de sucre cassonade
- 80g de beurre mou
- 40g de farine
- 2 oeufs

Crème mascarpone

- 300g de crème fleurette 30%MG
- 250g de mascarpone
- 150g de sucre
- 2 c-à-c de vanille en poudre

Sauce chocolat

- 100g de chocolat au lait
- 20 cL de crème liquide entière

Coulis framboises

- 150g de framboises
- 20g d'eau
- 35g de sucre



Matériel indispensable :
un batteur électrique

BROWNIE



cake.beauty

Commencez par préchauffer le four à **180 degrés**.



cake.beauty

Au bain marie, faites fondre le chocolat. Dans un cul de poule, déposez le beurre mou, versez le chocolat fondu, fouettez vivement la préparation.



cake.beauty

Ajoutez ensuite le sucre, la farine, puis les œufs un à un en veillant à bien mélanger entre chaque ajout d'ingrédients.



cake.beauty

Une fois la pâte bien homogène, versez la pâte dans un moule beurré et enfournez pour **20 min**. Laissez refroidir avant de démouler.

CRÈME MASCARPONE



cake.beauty

Mettez dans le bol de votre robot la crème très froide puis le mascarpone, le sucre et la vanille.



cake.beauty

Mélangez doucement pour que tous les ingrédients se mélangent et que la texture de la crème devient lisse (vitesse 1&2). Ensuite mélangez vitesse 4 jusqu'à ce que votre crème monte, et enfin augmentez la vitesse petit à petit. Terminez par 15 secondes à vitesse max.

GLAÇAGE ROCHER



cake.beauty

Concassez le chocolat en petits morceaux.



cake.beauty

Versez la crème dans une casserole puis ajoutez le chocolat et faites fondre à feux doux. Réservez.



La sauce chocolat se conserve 3~4 jours au frais filmée au contact.

COULIS DE FRAMBOISES



cake.beauty

Faites bouillir l'eau, le sucre et les framboises dans une casserole sur feu doux. À ébullition, retirez du feu puis passez au tamis pour récupérer uniquement le jus sans les pépins.



Vous pouvez garder les pépins s'ils ne vous gênent pas !

MONTAGE



cake.beauty

Émiettez le brownie dans vos verrines, versez-y de la sauce chocolat, la crème mascarpone vanille, le coulis de framboises et ainsi de suite. Décorez selon ce que vous avez sous le coude : framboise, reste de sauce chocolat, feuille d'or, etc.



#RECIPE

Verkines PÊCHES Caramélisée





@ikrcook



Un dessert bien gourmand !



INGRÉDIENTS



3



50 MIN



15 MIN



2 H



4 H

- 1 paquet de biscuits petits bruns (ou palets bretons)
- 6 petits pots de Gervais ou petit suisse sucrée
- 3 pêches de taille moyenne
- 100g de sucre

- 100mL d'eau
- 50mL de crème liquide entière
- Une pêche pour la décoration

ÉTAPES



ikrcook

Mixez quelques biscuits et réservez.



ikrcook

Videz les pots de Gervais dans un bol et mélangez. Réservez au frigo.



ikrcook

Mettez les pêches dans une casserole d'eau bouillante (**1min**).



ikrcook

Epluchez-les et coupez-les en dés. Réservez.



ikrcook

Versez l'eau et le sucre dans une casserole, à feu moyen, laissez cuire jusqu'à que le mélange devienne doré (pas marron).



ikrcook

Versez directement la crème liquide en mélangeant. Puis ajoutez les pêches coupées en dés en mélangeant.

MONTAGE



ikrcook

Mettez du biscuit en première couche, puis les pêches caramélisées, et le Gervais. Vous pouvez alterner plusieurs couches. Puis décorez avec des quartiers de pêches sur le dessus.





#RECIPE

Toast À CHEVAL





@myaam_recettes



Une invention qui fait le plaisir de toute la famille : très simple, rapide et délicieux !



INGRÉDIENTS



8



30 MIN



5 MIN

Pain de mie

- 4 tranches de pain de mie
- 20g de beurre

Viande hachée

- 250g de viande hachée
- 20g de fromage râpé
- 1 c-à-c de sel, poivre et curcuma
- 15cl de crème liquide

Oeufs brouillés

- 5 œufs
- 4 portions de fromage type kiri
- Sel, poivre

PAIN DE MIE



myaam_recettes

Toastez les tranches de pain de mie puis badigeonnez-les avec le beurre fondu. Coupez-les en 4 selon la taille de vos verrines.

VIANDE HACHÉE



myaam_recettes

Dans une poêle, mettez un filet d'huile d'olive et faites revenir votre viande hachée jusqu'à qu'elle cuit. Ajoutez le sel, le poivre et le curcuma.



myaam_recettes

Finissez avec le fromage râpé et mélanger pendant une minute. Ajoutez la crème liquide et mélanger 3 min. Réservez.

ŒUFS BROUILLÉS



myaam_recettes

Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez les portions de fromage en les coupant en morceaux.



myaam_recettes

Ajoutez un peu de sel et poivre et faites revenir dans une poêle huilée pendant 2-3 min afin que les œufs ne soient pas comme du carton mais crémeux.

MONTAGE



myaam_recettes

Déposez votre morceau de pain de mie ensuite votre viande hachée et enfin vos œufs brouillés. Faites plusieurs étages et décorez avec du persil séché.





#RECIPE

Verrines
FAÇON TARTE AU
Citron meringué





@karimaelmakhloufi



Et si on mettait le soleil en verrines ! Voici une petite recette qui plaira aux amateurs de citron...



CLIQUE ICI POUR TE PROCURER LA DOUILLE 1 M DE WILTON !



INGRÉDIENTS



6



40 MIN



25 MIN



Matériel indispensable :
1 poche à douille, douille de type 1 M de WILTON, et chalumeau

Crème au citron

- 10 cl de lait
- 1 œuf + 1 jaune d'œuf
- 50 g de sucre en poudre
- 15g de maïzena
- Jus et zestes d'un citron bio
- 2 gouttes de colorants jaune (facultatif)
- 25g de beurre mou
- 10cl de crème liquide à 30 % MG

Crumble

- 60g de farine
- 30g de poudre d'amande
- 40g de sucre roux
- 20g de sucre en poudre
- 60g de beurre mou
- 1 pincée de sel

Meringue

- 2 blancs d'œufs
- 60g de sucre en poudre
- 1 pincée de sel

CRÈME AU CITRON



karimaelmakhloufi

Dans une casserole, mélangez les zestes du citron et le sucre.



karimaelmakhloufi

Ajoutez les œufs et fouettez le tout.



karimaelmakhloufi

Versez le lait et continuez de mélanger.



karimaelmakhloufi

Ajoutez le jus de citron, la maïzena et le colorant alimentaire. Mélangez le tout de sorte à ne plus avoir de grumeaux.



karimaelmakhloufi

Placez la casserole sur feu doux et remuez jusqu'à épaississement de la crème.



karimaelmakhloufi

Incorporez le beurre puis versez la préparation dans un saladier. Filmez au contact et placez au frigo jusqu'à refroidissement de la préparation.



karimaelmakhloufi

Une fois la crème au citron prête, fouettez à l'aide du batteur électrique la crème liquide.



karimaelmakhloufi

Incorporez la crème fouettée en plusieurs fois à la crème au citron.



karimaelmakhloufi

Versez dans une poche à douille et placez au frais.

CRUMBLE



karimaelmakhloufi

Préchauffez le four à **180 degrés**.



karimaelmakhloufi

Dans un saladier, placez les ingrédients dans l'ordre cité, puis du bout des doigts sablez le tout de sorte à obtenir une pâte friable.



karimaelmakhloufi

Versez la pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson, puis enfournez pour **15 min**. De temps en temps, à l'aide d'une cuillère, ouvrir le four et mélanger la préparation.



karimaelmakhloufi

Une fois le crumble doré, sortez la préparation du four et laissez refroidir.

MERINGUE



karimaelmakhloufi

Dans un saladier, versez les blancs d'œuf et ajoutez la pincée de sel. Commencez à faire mousser les blancs puis ajouter 1/3 du sucre sans cesser de fouetter.



karimaelmakhloufi

Ajoutez le restant de sucre et fouettez jusqu'à ne plus sentir les grains de sucre sous les doigts.



karimaelmakhloufi

Placez la meringue, dans une poche à douille munie d'une douille.

MONTAGE

Dans une verrine, déposez une cuillère à café de crumble. Versez un peu de crème au citron puis décorez de meringue. A l'aide d'un chalumeau, dorer légèrement la meringue puis déguster bien frais.



A small icon of a spiral-bound notebook with a white rectangular label on its cover.

#RECIPE

Verrines

POMMES SPÉCULOOS





@sukah.loca



Un incontournable qui fait plaisir aux plus petits comme aux plus grands !



INGRÉDIENTS



4



40 MIN



8 MIN



2H

Crème spéculoos

- Crème liquide 30%MG froide
- 125g de mascarpone
- 30g de sucre glace
- 2 grosse c-à-s de pâte à tartiner spéculoos

Garniture

- 2 grosses pommes
- 8 spéculoos
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 noix de beurre salé
- 1 c-à-s de sucre



Matériel indispensable :
battre électrique, poches à douille,
et un petit mixeur.

CRÈME SPÉCULOOS



sukah.loca

Battre la crème bien froide et y ajouter le mascarpone.



sukah.loca

Lorsque la crème commence à bien monter, ajoutez le sucre glace.



sukah.loca

Une fois que la chantilly est bien ferme, ajoutez la pâte à tartiner spéculoos et continuez de fouetter environ 30 sec jusqu'à ce que ce soit bien homogène.



sukah.loca

Réservez au frais dans une poche à douille.

GARNITURE



sukah.loca

Coupez les pommes en cubes et les saupoudrer de sucre vanillé, réservez au frais **10min**.



sukah.loca

Mixer les spéculoos.



sukah.loca

Faites revenir les pommes avec la noix de beurre et le sucre, laissez dorer jusqu'à ce que les pommes soient bien caramélisées.

MONTAGE



sukah.loca

Mettez un peu de biscuit spéculoos dans le fond de la verrine. Ajoutez des pommes, puis un peu de crème spéculoos et renouvelez l'opération jusqu'à ce que la verrine soit pleine. Saupoudrez avec des morceaux de spéculoos pour la déco. Placez au frais **2h** avant de servir.





Real Food

Eat With Us



@oumnaturel



Naturopathe & infirmière

La fifigue



QUI SUIS-JE ?

La figue est un fruit (pas au sens botanique du terme) issu du figuier (Ficus) qui appartient à la famille des moracées (comme les mûriers). Il existe plus de 700 variétés dans le monde dont plusieurs dizaines s'épanouissent en France (du nord au sud). Le figuier est si ancien que des restes de ce fruit ont été découverts dans des sites de fouilles néolithiques vers 5000 av. J.-C.

La figue est douce et juteuse à maturité et peut être mangée fraîche ou sèche a de nombreux d'avantages pour la santé. La figue fraîche accompagne avec douceur la transition de la fin d'été vers les premiers frimas d'automne. En hiver, elle sera toujours accessible sous sa forme séchée, avec plus ou moins les mêmes bienfaits.

MES VARIÉTÉS

La figue fraîche est disponible sur le marché entre la mi-juin et début novembre, avec une période creuse entre la fin juillet et la mi-août. Toutes les variétés (ci-dessous) se cultivent en France même très au nord du pays.

On distingue :

- **Les figes blanches** (plus rares) : elles ont un épiderme vert pâle, et une pulpe rouge bien juteuse et sucrée.
- **Les figes colorées** (plus abondantes) : leur épiderme est rouge-violet voire rouge brun, et leur chair plus foncée.

MA VALEUR NUTRITIONNELLE

La valeur nutritionnelle des figes augmente lorsqu'elles sont sèches et se conservent également plus longtemps. Par exemple, une portion de 100 grammes de figes fraîches fournit 35mg de calcium, mais la même quantité de figes séchées contient 162mg de calcium. Dans le même temps, **100g de figes sèches contiennent environ 48g de sucres (l'équivalent de 10 morceaux de sucre !)** tandis que **les figes fraîches en contiennent à peine 16g !** Par conséquent, il est important de surveiller le nombre de figes que vous mangez si vous les consommez séchées. Comme mentionné, malgré leurs avantages, vous devriez consommer les figes (sèche notamment) avec modération, car elles contiennent beaucoup de fructose (sucres), ce qui peut être nocif pour votre santé en quantité excessive (notamment pour votre foie).

MES BIENFAITS SUR LA SANTÉ

Les figes sont tout d'abord riches en fibres et constituent une bonne source de plusieurs minéraux notamment : le **magnésium** (crucial pour la santé), le **manganèse** (essentiel à la formation des os et intervient dans l'ensemble des métabolismes et dans la production de l'insuline), le **calcium** (qui favorise la densité osseuse), le **potassium** (qui aide à réduire la pression artérielle), les **Polyphénols** (des antioxydants qui protègent le corps humain contre le stress oxydatif, neutralisent les radicaux libres dans votre corps et aident à combattre les maladies), des **vitamines K** (intervient dans la coagulation, la minéralisation osseuse, la croissance cellulaire) et **vitamines A** (Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire), ainsi que **acide folique** (essentielle au renouvellement cellulaire ainsi qu'au développement du fœtus en cas de grossesse) et **choline** (elle soutient le foie), des acides gras **oméga-3** et **oméga-6** qui contribuent à améliorer la santé.



La figue est aussi une **source élevée de fibres** aidant à promouvoir une fonction intestinale saine et à prévenir la constipation. Elle peut avoir un effet laxatif et aider à réduire la pression sur l'anus, aidant ainsi à apaiser les hémorroïdes.

Les figes contiennent enfin de la pectine, une fibre soluble qui stimule également le transit intestinal et éponge les amas de cholestérol en excès et les transportent vers le système excréteur pour les éliminer du corps.

MES CONTRE-INDICATIONS

Les allergies aux figes et les interactions médicamenteuses négatives sont rares. La plupart des gens peuvent donc en manger une quantité modérée sans souci.

Malgré tout, il peut y avoir quelques effets secondaires potentiels à noter :

- Les personnes allergiques au latex de caoutchouc ou au pollen de bouleau pourraient également être allergiques aux figes.
- La vitamine K (contenu dans la figue) est un épaississant du sang naturel. Les figes sèches sont riches en vitamine K. Si vous prenez des anticoagulants (type anti-vitamine K), il est important de surveiller votre apport en vitamine K constant chaque jour.
- Il est conseillé de ne pas en manger en trop grande quantité si vous souffrez de troubles d'ordre intestinaux.

COMMENT ME CHOISIR ?

Les figes fraîches sont classées en trois catégories : les figes vertes (ou blanches), les figes grises (ou rouges) et les figes noires (ou violettes).

Pour les figes fraîches :

Les figes fraîches sont disponibles de juin à septembre. Choisissez de préférence une figue fraîche d'origine biologique, charnue et ferme, parfumée et mûre à point car après récolte, elle ne mûrit plus. Ils devraient avoir des tiges fermes. L'odeur des figes peut également vous donner des indices sur leur fraîcheur et leur goût. Ils doivent avoir un parfum légèrement sucré et ne pas avoir une odeur d'aigre, ce qui indique qu'ils peuvent être gâtés.

Pour les figes sèches :

Les figes sèches sont disponibles toute l'année. Lorsque vous achetez des figes sèches, assurez-vous qu'elles sont encore relativement douces, exemptes de moisissure et dégagent une odeur douce et agréable.

Les figes sèches doivent être toutes blanchâtres. C'est un aspect naturel. En effet, il s'agit du sucre qui remonte à la surface de la figue séchée. Attention, certains y ajoutent de la farine pour augmenter cet aspect !

Les meilleures figes séchées sont certainement celles qui proviennent de Turquie. Faites attention à l'origine qui doit être bien indiquée sur l'emballage. Les premières figes séchées arrivent sur les marchés en septembre / octobre. Ces premières récoltes sont alors plus gonflées et plus brunes puis elles se dessèchent et deviennent de plus en plus claires. Évitez les figes séchées vendues ouvertes en éventail car elles se dessèchent vite après l'ouverture du paquet.

Dans tous les cas, préférez des figes biologiques, ce qui vous assurera un moindre risque d'exposition à des contaminants tels que les pesticides, insecticides et les métaux lourds.

COMMENT ME CONSERVER ?

La figue fraîche est meilleure juste après cueillette ou achat. Prenez juste la quantité nécessaire. La figue fraîche est très fragile et sensible au réfrigérateur. Si vous souhaitez l'y conserver quand même, enveloppez-la dans un torchon pour éviter qu'elle absorbe les odeurs des autres aliments, et sortez-la 30 minutes avant consommation pour retrouver les arômes neutralisés par le froid. Vous pouvez la conserver environ 8 jours au réfrigérateur, moyennant ces quelques précautions.

Comment la consommer ?

Pour consommer la figue, il est préférable de la laver, la peler autour de la queue (uniquement). En effet, dans cette zone du fruit, la peau est assez épaisse. Et surtout, il peut s'y trouver des traces du "latex" présent dans les feuilles et les rameaux de la plante. Ce suc d'apparence laiteuse renferme des enzymes (des lipases, et surtout des protéases, capables notamment de faire cailler les protéines du lait). Son contact avec les lèvres ou la muqueuse de la bouche pourrait provoquer des irritations.



COMMENT ME CUISINER ?

La figue peut se consommer de différentes manières crues ou cuites. Avant de la manger, rincer et sécher là (pour éviter que sa peau, très poreuse, ne se gorge d'eau et se déchire).

Crue : elle est très facile à préparer, elle n'a pas besoin d'être épluchée (surtout pas, beaucoup des nutriments sont dans sa peau). On peut la farcir en l'incisant d'abord en croix en partant du pédoncule, puis en écartant les coins et en mettant la garniture au milieu. Fromage de chèvre, pâte d'amande, noix, etc..

Cuite : Au four, la cuisson prend environ 20 minutes pour la figue entière, mais elle peut aussi être fendue en deux ou quatre ou encore en morceaux. À la poêle, il faut environ 5 minutes pour la faire revenir, en morceaux ou ouverte en deux. La cuisson basse température (inférieur à 95 °C) est sûrement la meilleure des cuissons car cette dernière permet de garder au maximum les nutriments du fruit.

AVEC QUOI M'ASSOCIER ?

La figue se marie avec beaucoup de plats et de saveurs différentes, crue comme cuite.

La figue crue se consomme par exemple :

- Dans un yaourt végétal ou de brebis
- Sur un porridge au flocon d'avoine, de millet ou sarrasin
- Dans une salade de fruits
- En entrée (avec des endives, des noix et du fromage de chèvre)

La figue cuite peut :

Être rôtie au four ou idéalement au cuiseur basse température (inférieur à 95 °C) :

- Avec du miel non cuit (ajouté à la dernière seconde)
- En accompagnement d'une salade en y ajoutant quelques quartiers de figues, des oléagineux (noix, noisette, raisin sec)
- En garniture dans un muffin, une tarte, un cake, un gâteau
- En confiture ou compote (idéale pour la constipation)



@oumnaturel



Naturopathe & infirmière

La Bébéterave



QUI SUIS-JE ?

Originaires des côtes d'Europe, du Moyen-Orient et d'Afrique, la betterave était à l'origine consommée par les premiers Romains, qui n'utilisaient que les feuilles. De nos jours, la racine (en forme de gros bulbe) est le plus souvent consommée. Elle a été ramenée en France au XVII^e siècle, elle pousse au niveau des côtes méditerranéennes à l'état sauvage.

La betterave, est un légume-racine populaire utilisé dans de nombreuses recettes du monde entier. Elle a un profil nutritionnel impressionnant, faible en calories, mais riches en vitamines et minéraux précieux dont certains ont des propriétés médicinales. De plus, elle est délicieuse et facile à ajouter à votre alimentation.

Le nom « betterave » dérive de « bette » son ancêtre, et de « rave » qui désigne toutes les plantes que l'on cultive pour leurs racines. En Suisse et en Savoie, la betterave était nommée « carotte rouge ».

Dans cet article, nous nous intéressons uniquement aux betteraves potagères, également appelées betteraves rouges, "racines rouges"..., comprenant de nombreuses variétés (voir ci-dessous).

MES VARIÉTÉS

Voici les principales variétés de betterave, avec des couleurs qui pourront surprendre :

- **Betterave rouge** Sa racine arrondie et elle a une belle couleur rouge. Elle peut être consommée crue ou cuite, elle possède une saveur fine et sucrée.
- **Betterave Burpee Golden** Une racine ronde et jaune d'or, elle se consomme comme la betterave rouge et sa saveur est encore plus douce.
- **Betterave Crapaudine** Sa peau est rugueuse, craquelée et sombre. Sa chair est très rouge et très sucrée. Elle est surtout cultivée en Charente Maritime.
- **Betterave ronde de Detroit** Cette betterave est riche en jus, avec une chair fine et tendre de couleur rouge foncé. Saveur excellente, elle se consomme crue, râpée en vinaigrette ou cuite dans les salades.

- **Betterave plate d'Égypte**

Une racine arrondie et aplatie avec une chair fine et rouge foncée, et une saveur délicieuse.

- **Betterave ronde de Chioggia**

Elle est originaire d'Italie, de Chioggia ville côtière dont elle tire son nom. Elle est ronde de couleur rouge cerise à la chair originale car elle présente de multiples anneaux de couleur blanche et rose vif. Elle est particulièrement sucrée et se déguste le plus souvent crue en salade.



MA VALEUR NUTRITIONNELLE

La betterave rouge cuite contient majoritairement des glucides (8,56 g pour 100 g), principalement sous forme de sucres (7,96g pour 100 g), ce qui est supérieur à la moyenne des légumes (4,48 g pour 100 g). Elle apporte également une quantité non négligeable de protéines (1,84 g pour 100 g) et de fibres (2 g pour 100 g).

Sa teneur en lipides est relativement faible (0,18 g pour 100 g) et est inférieure à la teneur moyenne présente dans les légumes (0,51 g pour 100 g).

Ne pas oublier que les feuilles de betteraves sont aussi comestibles et sont encore plus riches en nutriments que la racine elle-même.

En terme de nutriments, la betterave est une bonne source de **vitamine A, B et C, de fer, en fibre** et en minéraux pour renforcer le système immunitaire, comme le **magnésium** (cofacteur de nombreuses réactions enzymatiques, il participe à l'excitabilité musculaire, à la régulation de la perméabilité cellulaire ainsi qu'à la motricité intestinale), le **potassium** (essentiel au bon fonctionnement des nerfs et des muscles), le **manganèse** (bon pour les os, le foie, les reins et le pancréas), le **calcium** (essentiel pour la santé de vos os). C'est également une source unique de **bétalaïne** et de **composés phénoliques**, puissants antioxydants importants pour la santé du cœur.

MES BIENFAITS SUR LA SANTÉ

Ce légume peu apprécié des enfants regorge de bienfaits pour l'organisme.

Bienfaits sur votre tension artérielle

Le jus de betterave pourrait aider à réduire la tension artérielle en quelques heures. Certaines études auraient révélé que la consommation de 25cl de jus de betterave ferait baisser la tension artérielle systolique de 4 à 5 points. L'action proviendrait des nitrates présents dans les betteraves, qui sont convertis en oxyde nitrique (NO) dans le corps humain.

En règle générale, manger le fruit ou le légume entier (sans transformation) est le meilleur moyen d'obtenir tous les nutriments et les fibres bon pour la santé. Mais dans ce cas précis d'abaissement de la tension artérielle, il est préférable d'extraire le jus de betterave, vous obtiendrez 100% des phyto-nutriments qui aident votre tension artérielle à diminuer.

Bienfaits sur votre santé oculaire

Selon plusieurs études, un apport régulier de lutéine, de zéaxanthine, et de caroténoïdes présents dans les feuilles de betterave serait associé à une diminution des risques de dégénérescence maculaire (maladies de la rétine type DLMA), de cataracte et de rétinite pigmentaire. Davantage d'études de plus grande envergure sont nécessaires pour confirmer ces effets.

Bienfaits sur votre cerveau

L'oxyde nitrique détend et dilate les vaisseaux sanguins, ce qui augmente le flux sanguin vers le cerveau, ce qui pourrait entraîner une meilleure fonction cérébrale, améliorer les fonctions cognitives et peut-être à réduire le risque de démence. C'est particulièrement important à mesure que nous vieillissons, car la recherche révèle que notre capacité de produire de l'oxyde nitrique diminue avec l'âge. Toutefois, des recherches plus approfondies restent nécessaires dans ce domaine.

Bienfaits pour combattre l'inflammation

La betterave est une source unique de bétanine, un nutriment qui aide à protéger les cellules, les protéines et les enzymes du stress environnemental. La présence de la bétanine dans notre alimentation a été associée à des taux plus faibles de plusieurs marqueurs inflammatoires, dont la protéine C réactive, l'interleukine-6 et le facteur alpha de nécrose tumorale. Ces molécules anti-inflammatoires que l'on trouve dans les betteraves pourraient éventuellement s'avérer bénéfiques sur le plan cardiovasculaire le plan anti-inflammatoire pour d'autres systèmes de l'organisme.



Bienfaits sur votre foie

Il a été constaté que la consommation régulière de jus de betterave ou l'ajout à votre alimentation augmentait la quantité de certaines enzymes hépatiques détoxifiantes. Ceux-ci aident à protéger l'organe et lui permettent de fonctionner plus efficacement.

Bienfaits sur vos performances sportives

Les nitrates semblent affecter la performance physique en améliorant l'efficacité des mitochondries, qui sont responsables de la production d'énergie dans vos cellules. De plus, manger des betteraves pourrait améliorer la performance sportive en améliorant l'utilisation de l'oxygène et le temps jusqu'à l'épuisement. Pour maximiser leurs effets, les betteraves doivent être consommées 2 à 3 heures avant l'entraînement ou la compétition sous forme de jus par exemple. La betterave pourrait également vous aider à améliorer votre endurance.

Contre-indications de la betterave :

- La betterave est un laxatif naturel. Ne l'utilisez pas s'il y a déjà une tendance à la diarrhée.
- Il n'est pas recommandé d'utiliser ce légume pour les personnes ayant une forte acidité de l'estomac (la betterave pourrait l'augmenter un peu plus).
- La betterave est assez riche en sucre, de sorte que vous devez surveiller la consommation de ce légume dans le diabète.
- Les personnes souffrant de pathologies liées à l'excès de fer et de cuivre (type hémochromatose ou maladie de Wilson) devraient éviter de consommer de la betterave qui contient beaucoup de ces substances.
- L'important taux de bétanine contenu dans la betterave en fait un aliment contre indiqué en cas de maladies rénales ou d'obésité. En effet, la bétanine augmente le taux de cholestérol quand elle est mise en interaction avec l'acide folique et les **vitamines B6 et B12**. Ce composé est aussi à la base d'effets secondaires bénins tels que la nausée, la diarrhée, et les maux d'estomac
- Une consommation excessive de betteraves peut réduire le niveau d'absorption du calcium, ce qui est susceptible de décupler la formation de calculs rénaux. En outre, la betterave contient de l'oxalate, or il se trouve que les personnes souffrant de problèmes rénaux ne doivent pas en consommer. Ce sont ces aspects qui font de la betterave, un facteur de risque pour la bonne santé des reins.

A noter : Une trop grande consommation de betterave donne à l'urine une coloration rouge. Ce phénomène s'observe chez 10 à 15% de personnes. Parfois, on a tendance à croire qu'il s'agit de sang, bien que ce ne soit pas le cas. Bien qu'étant un symptôme bénin, il pourrait être annonciateur d'une pathologie sous-jacente relative à des problèmes au niveau de la métabolisation du fer. Car ce sont les personnes souffrant d'un déficit en fer qui sont souvent confrontées à ce type de problèmes.

COMMENT ME CHOISIR ?

Préférer la betterave crue qui doit avoir une peau à peine desséchée que vous pourrez éventuellement cuire à la maison à bonne température pour garder un maximum de nutriments. Si vous la choisissez cuite (sou vide ou non), la peau doit être bien lisse sans aucun signe de dessèchement.

COMMENT ME CONSERVER ?

Conserver la betterave dans le bac à légumes du réfrigérateur, qu'elle soit crue ou cuite (non sous-vide). Dans le cas où vos betteraves sont cuites sous vide, conservez les dans un endroit sec. Couper les fanes (que vous pouvez utiliser pour autre chose) avant de les emballer dans une boîte hermétique ou dans un sachet en papier et de les mettre au réfrigérateur. De cette manière, vous garderez toutes les saveurs de la betterave et elles pourront être conservées au moins 5 jours après l'achat.



COMMENT LA CONSOMMER ?

Les betteraves cuites sont prêtes à l'emploi. Rien à faire de particulier sauf les laver à l'eau claire si elles ne sont pas sous vide. L'idéal est de les consommer crues. Vous pouvez alors les râper (comme des carottes), les tailler très fines, en lamelles (à la mandoline). En les gardant crues, vous gardez un maximum de nutriments du légume. Si vous voulez la cuire vous-même, gardez la peau, lavez la betterave et faites-la cuire, l'éplucher après la cuisson. Utilisez un économe pour peler la betterave.

Pour la cuisson, toujours à moins de 95 °C (pour garder un maximum de nutriments)

- Dans l'eau chaude (95 °C) : 2h30 dans une eau légèrement salée et vinaigrée
- A la vapeur (95 °C) : 25 minutes environ (Vitaliseur de Marion par exemple)

Si vous souhaitez vérifier la cuisson de votre betterave, sachez qu'il ne faut surtout pas la piquer car elle perdra tout son jus ! Frottez simplement la peau autour de la tige et si elle se détache facilement c'est qu'elle est cuite.

A noter : Lorsque vous faites cuire la betterave ou faites fermenter une betterave la quantité de nutriments sains pour une réduction de la tension artérielle diminue.

AVEC QUOI L'ASSOCIER ?

Voici quelques suggestions pour cuisiner la betterave cuite ou crue:

- En velouté, soupe ou bouillon
- En salade
- Légèrement poêlée
- En terrine
- En jus
- En houmous

POUR PLUS DE RECETTES,
DE BONNES ADRESSES,
BONPLAN CUISINE...



REJOINS NOUS SUR
Instagram





#RECIPE

Pides à la
VIANDE
Hachée



@karimaelmakhloufi



Les pides sont d'originales pizzas turques pleines de saveurs !
Une recette idéale à partager avec vos amis ou votre famille !



INGRÉDIENTS



6



30 MIN



15 MIN



1H10

Pâte

- 250g de farine normale
- 1/2 c-à-c de sel
- 5g de levure fraîche
(Ou 2g de levure sèche
diluée dans 2cas d'eau)
- 1 c-à-S d'huile d'olive
- 1 c-à-S de crème fraîche
- 15cL d' eau tiède
(+ ou - en fonction
de la qualité de la farine)

Farce

- 300g de viande hachée crue
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- 1 c-à-c paprika
- 1/2 c-à-c cumin et piment en poudre
- 1 c-à-c de concentré de tomate
- 1c-à-c de concentré de poivron

PÂTE



karimaelmakhloufi

Dans la cuve du robot, versez le sel, la farine, la levure, l'huile et la crème fraîche.



karimaelmakhloufi

Commencez à pétrir en versant l'eau petit à petit. Pétrir **10 min**, la pâte doit être souple mais non collante.



karimaelmakhloufi

Huilez vos mains et formez une boule. Couvrez votre pâte de cellophane et d'un torchon propre. Laissez reposer **1h**.

FARCE



karimaelmakhloufi

Pendant que la pâte repose préparer votre farce. Mixez grossièrement un poivron rouge, un poivron vert, une tomate, un oignon et une gousse d'ail.



karimaelmakhloufi

Versez dans un saladier puis ajoutez la viande hachée crue sel, poivre, le paprika, cumin, le piment en poudre, le concentré de tomate et le concentré de poivron. Mélangez le tout à l'aide de vos mains.



karimaelmakhloufi

Filmez de cellophane et réservez au frais.



karimaelmakhloufi

Préchauffez le four à **220 degrés**.



karimaelmakhloufi

Dégazez la pâte, formez 6 boules de taille identique. Laissez reposer **10 min**.



karimaelmakhloufi

Farinez votre plan de travail et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez finement chaque boule en lui donnant une forme allongée.



karimaelmakhloufi

Étalez de la farce tout le long de la pâte puis rabattre les bords. Déposez sur une plaque allant au four et enfournez pour **15 min**. Vous pouvez ajouter un peu de fromage râpé.





#RECIPE

Cake mabeé
FAÇON ROCHER



@cake.beauty



Le classique marbré qu'on aime tous déguster au goûter ou au petit-déjeuner. Je vous le propose avec un petit plus bien gourmand : glaçage rocher qui apporte la petite touche craquante à tout ce moelleux.



INGRÉDIENTS



8



20 MIN



45 MIN



1 H

Cake nature

- 30g de beurre mou
- 100g de jaunes d'œufs
- 130g de sucre
- 70g de crème liquide
- 100g de farine
- 2g de levure chimique

Cake au chocolat

- 30g de beurre mou
- 80g de jaunes d'œufs
- 110g de sucre
- 20g de cacao en poudre

- 90g de farine
- 60g de crème liquide
- 2g de levure chimique

Glaçage rocher

- 50g de noisette hachées
- 225g de chocolat au lait
- 50g d'huile de tournesol



cake.beauty

Préchauffez le four à **165 degrés**.

CAKE NATURE



cake.beauty

Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur électrique ou au robot.



cake.beauty

Tout en mélangeant, ajoutez la crème liquide, la farine et la levure.



cake.beauty

Finissez avec le beurre fondu. Réservez la préparation.

Ajoutez de la vanille si vous le souhaitez !



CAKE AU CHOCOLAT



cake.beauty

Mélangez les jaunes d'œufs et le sucre au batteur électrique ou au robot.



cake.beauty

Tout en mélangeant, ajoutez la crème liquide, la farine, le cacao et la levure.



cake.beauty

Finissez avec le beurre fondu. Réservez la préparation.



cake.beauty

Beurrez et farinez votre moule à cake. Ajoutez la préparation du cake nature et finissez avec la préparation du cake au chocolat.



cake.beauty

Enfournez pour **45 min**. Laissez refroidir.

GLAÇAGE ROCHER



cake.beauty

Au bain-marie, faites fondre le chocolat à **45 degrés**. Ajoutez l'huile et les amandes. Réservez à température ambiante.

MONTAGE



cake.beauty

Une fois le cake complètement refroidit, placez-le sur une grille et versez le glaçage rocher (qui doit être **30-35 degrés**). Laissez-le une petite heure au frais. A sortir **10 min** avant dégustation.



#RECIPE

SFENJ

Tunisien





@cookwithso



Voici une version sucrée du sfenj ! Un incontournable en Tunisie.
Il peut également se manger salé avec un œuf au centre.



INGRÉDIENTS



6



25 MIN



25 MIN



30 MIN

- 6g levure boulangère
- 500g de farine
- Environ 450 mL d'eau tiède
- Pincée de sel
- Un œuf

CRÈME AU CITRON



cookwithso

Dans un saladier, mettez une pincée de sel avec la levure et la farine.



cookwithso

Ajoutez petit à petit l'eau tiède. Mélangez à la main, au fouet ou au robot jusqu'à obtenir une pâte liquide mais épaisse (type pancake). Voir photo ci-dessous 🍴



cookwithso

Laissez reposer 30 min la préparation.



cookwithso

Ajoutez l'œuf.



cookwithso

Dans une casserole rempli d'huile, mettre une moitié de louche de la préparation. Faites dorer des deux côtés. Saupoudrez les beignets de sucre ou les manger avec du miel.



Vous pouvez ajouter des raisins secs dans la pâte !

La quantité d'eau dépendra du type de farine utilisé.





#RECIPE

Choux AUX OREOS





@myaam_recettes



Des petits choux gourmands pour les grands et les petits !



INGRÉDIENTS



8



60 MIN



15 MIN

Craquelins

- 30g de beurre mou
- 20g de sucre glace
- 30g de farine
- 8g de poudre de cacao noir tamisée

Pâte à choux

- 90 d'eau
- 40g de beurre en morceaux
- Pincée de sel
- 53g de farine
- 10g de sucre
- 7g cacao en poudre noir
- 2 à 3 oeufs

Garniture

- 20cL de crème liquide 30%MG
- 3 c-à-S de sucre glace
- 4-5 oreos mixés

CRAQUELINS



myaam_recettes

Dans un saladier, fouettez votre beurre mou jusqu'à qu'il soit crémeux.



myaam_recettes

Ajoutez le sucre glace et mélangez bien.



myaam_recettes

Enfin, la farine et la poudre de cacao tamisée. Mélangez.



myaam_recettes

Faites des petites boules et déposez-les sur du papier cuisson.



myaam_recettes

Déposez par-dessus une autre feuille de cuisson. Ecrasez avec le dos d'un verre pour aplatir les craquelins. Réservez au frigo.

PÂTE À CHOUX



myaam_recettes

Dans une casserole, ajoutez l'eau et le beurre. Laissez fondre le beurre.



myaam_recettes

Ajoutez la pincée de sel puis en dehors du feu, ajoutez la farine et le cacao préalablement tamisée. Mélangez énergiquement.

La pâte est prête lorsque le fond commence à coller qu'elle forme une boule.



myaam_recettes

Déposez la pâte dans un récipient pour qu'elle refroidisse.



myaam_recettes

Ajoutez les œufs un à un et bien mélanger.



myaam_recettes

Pochez vos choux avec une douille ronde et déposez vos craquelins par-dessus. Enfouez à **200 degrés** pendant **15min**. A la moitié de la cuisson, ouvrez la porte du four pour que la vapeur s'échappe.

GARNITURE



myaam_recettes

Dans un robot ou à l'aide d'un batteur électrique, montez la crème liquide avec le sucre glace. Augmenter la vitesse petit à petit.



myaam_recettes

Lorsque la chantilly commence à monter, ajoutez les oreos mixés. Si une croix se forme, la chantilly est prête !



Attention à ne pas trop fouetter pour ne pas faire trancher la chantilly !



myaam_recettes

Enfin farcir vos choux froid réserver au frais ou déguster directement .



Eat
With
Us LE MAG



#FOODTOUR



PARIS



MARRAKECH



ASMIERES



@sellastreet



Au cours de mes derniers voyages, j'ai eu la chance de découvrir les jolies villes de Marrakech et Séville et j'en ai profité pour y dénicher de bonnes adresses. Je partage avec vous mon adresse coup de coeur dans chacune de ces villes en espérant que vous ayez l'occasion de les tester un jour à votre tour.



MARRAKECH

BAKCHICH CAFÉ

On y mange quoi ?

Ils proposent des plats typiquement marocains tels que tajines et couscous mais aussi des sandwiches et des salades.



COUP DE COEUR

Ton coup de coeur ?

Les tajines ! On a tellement aimé que nous y sommes retournés à plusieurs reprises et nous les avons presque tous testés. Le mélange sucré salé du tajine au poulet et fruits secs est juste parfait et j'ai rarement goûté une viande aussi tendre que celle de leur tajine au boeuf !

Pourquoi le recommandes-tu ?

Ils misent sur la qualité plutôt que sur la quantité, les produits sont frais et les plats ont du goût. A deux pas de la Place Jemaa el Fna mais ce n'est clairement pas un « attrape touristes », des locaux s'y rendent d'ailleurs également et les prix sont vraiment plus qu'intéressants. Le tajine est à environ 5€ et tu pourras déguster l'un de leurs délicieux jus à base d'avocat pour 2€ environ. À ce prix là, on ne s'est clairement pas privés. Par ailleurs, j'ai eu un réel coup de cœur pour la déco très stylée esprit récup Made in Bled !

Un point négatif ?

J'ai trouvé que les sandwiches n'étaient pas à la hauteur des plats proposés mais pour manger sur le pouce cela reste un bon plan.

Pour qui ?

Pour tous, même si vous êtes végétarien car il y a du choix, en couple, en famille ou entre amis mais il faut savoir que la salle n'est pas immense, le lieu ne conviendra donc pas pour un grand dîner de groupe par exemple et ce n'est peut être pas non plus le lieu idéal pour un dîner aux chandelles haha.

*Eat
with*



POUR TOUS !



#HEALTHY

📍 RUE RIAD ZITOUN EL JDID, MARRAKECH 40000, MAROC

🕒 9H30 - 22H30 TOUS LES JOURS

💰 4€ ~ 7€



4.1/5



@lafoodographe



ASIAN TOUCH



PARIS

On y mange quoi ?

Les plats sont variés mais tous inspirés de la cuisine thaïlandaise ! Des nouilles, du riz, des soupes... le tout plein de saveurs !



COUP DE COEUR

Ton coup de cœur ?

Il y a quelques temps j'aurai répondu le classique pad thai... mais depuis mon dernier passage c'est : le bœuf lok lak ! Surtout pour la viande de bœuf bien tendre miam miam...

Pourquoi le recommandes-tu ?

Parce que la cuisine thaï c'est la vie !
[Dans le top 3 de mes cuisines préférées 😊]

Un point négatif ?

Le week-end il y a beaucoup de monde ! [victime de son succès 😊 ?]

Pour qui ?

Je dirai plutôt entre amis ! Mais
comme ils ont agrandi le resto, je
dirais également en famille 😊.



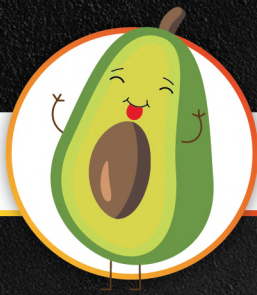
📍 211 RUE SAINT-MAUR, 75010 PARIS

🕒 LUN-JEU ET SAM : 12H-14H30 & 19H-23H

VEN ET DIM : 19H-23H 💶 11€ ~ 15€



4,2 / 5



@rien.a.signaler



SISTA PLACE : LES GLOBES TROTTEURS



ASMIERES

On y mange quoi ?

SistaPlace propose de délicieux brunch avec beaucoup de choix et à petits prix ! On y trouve les incontournables du brunch : les pancakes, avocado toast, egg muffins, mais aussi des mets orientaux, des burgers ou bagel... en bref de quoi plaire à tout le monde.



Ton coup de cœur ?

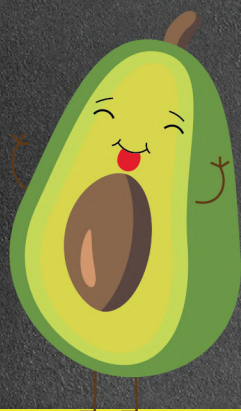
Étant une grande fan de plats sucré/salé j'ai eu un coup de cœur pour le Sweet and Salt: une montagne de pancakes, bacon, champignons, saucisses, le tout recouvert d'un œuf au plat et de sirop d'érable.



COUP DE COEUR

Pourquoi le recommandes-tu ?

Chez SistaPlace on se sent comme chez la famille ! Le personnel est au petit soin et nous met à l'aise. Les prix sont plus que raisonnables pour un brunch de cette qualité. Pour finir, la nourriture y est très bonne et ça c'est le point le plus important !



Un point négatif ?

Puisqu'il faut trouver un point négatif je dirai qu'au niveau de l'organisation ils peuvent être débordés lorsqu'il y a du monde mais ils ont remédié à ce problème en n'acceptant plus les clients sans réservation.

Pour qui ?

Bien évidemment je le conseille aux familles et amis.

Pour un couple, si vous cherchez le calme et l'intimité d'un rendez-vous romantique cela peut poser problème. Si le bruit et la proximité ne dérange pas, les couples peuvent y aller aussi sans soucis !

📍 24 AV. D'ARGENTEUIL, ASNIERES 92600

🕒 LUN-DIM : 9H30 À 15H

💶 10€ ~ 15€



Eat
with
le mag



@sellastreet



MILK AWAY



SEVILLE

On y mange quoi ?

C'est un bar à jus qui propose tout au long de la journée smoothies frais, boissons chaudes et surtout smoothie bowls et açaï bowls mais aussi d'autres encas healthy et/ou gourmands.



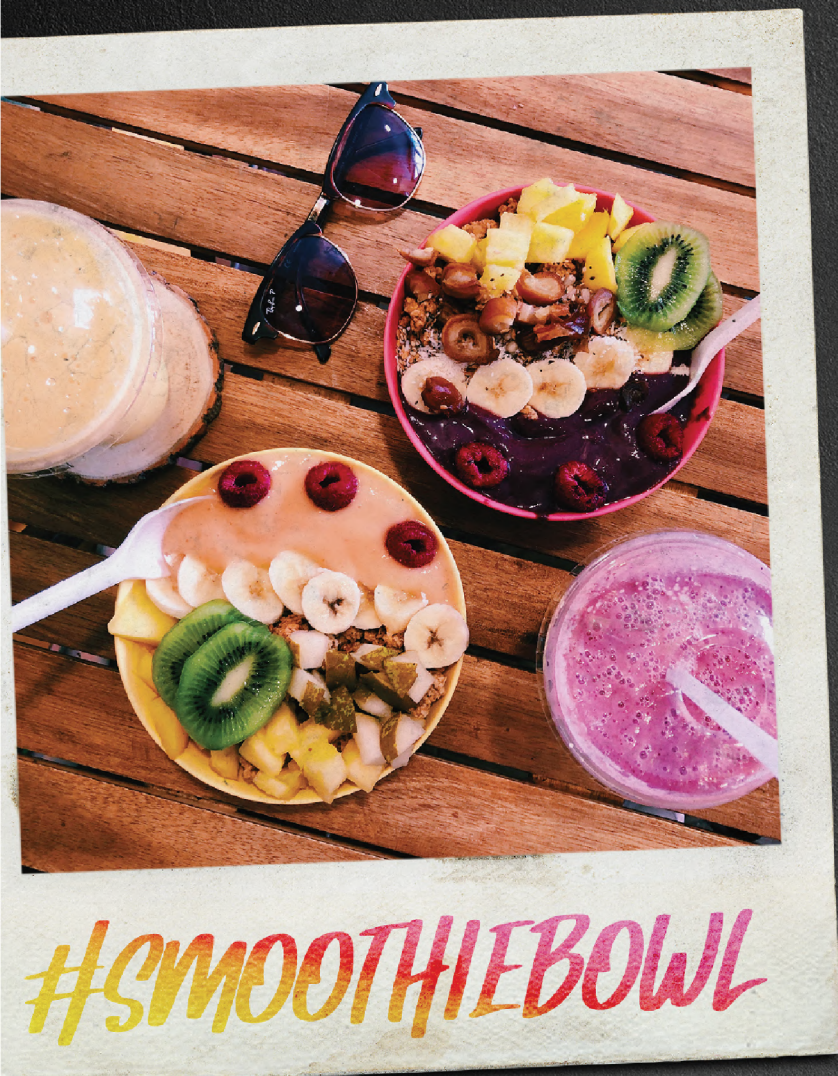
COUP DE COEUR

Ton coup de cœur ?

Leurs smoothies bowls sont délicieux et tu peux même choisir tes ingrédients. Il faut absolument tester leur chocolat chaud à l'orange, mélange assez typique de Seville, c'est une dinguerie gustative !

Pourquoi le recommandes-tu ?

C'est le lieu idéal pour un petit déjeuner complet, gourmand et healthy ! Le rapport qualité prix est vraiment intéressant.



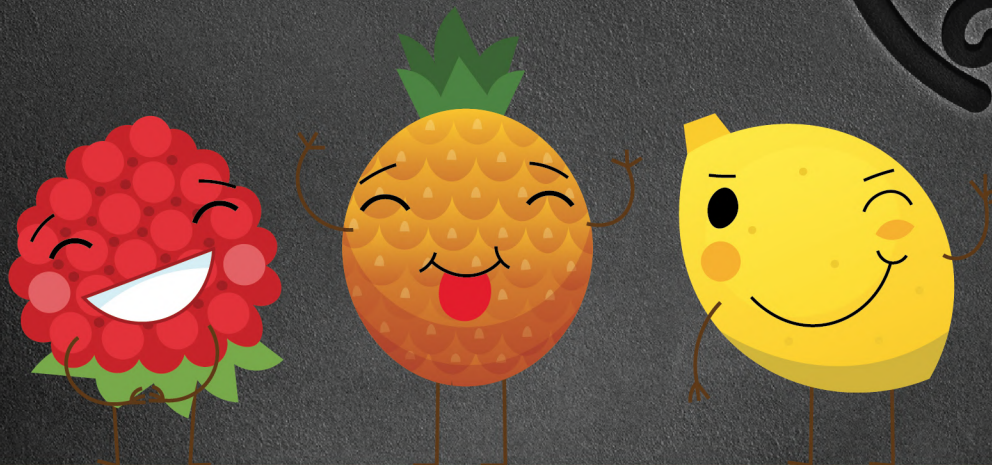
Un point négatif ?

C'est assez petit, il n'y a pas beaucoup de places assises...et pas de toilettes, dommage car quand tu viens de boire un méga jus de fruits et légumes...
#Glamour

Pour qui ?

Pour tout le monde, mon fils de 2 ans a beaucoup aimé les jus frais, même ceux à base de légumes !

*Eat
With
Us* LE MAG



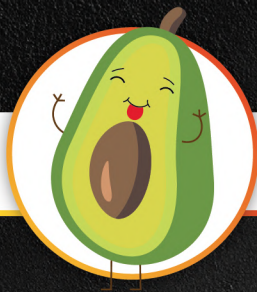
📍 CALLE PÉREZ GALDÓS, 32, 41004 SEVILLA, SPAIN

🕒 LUN-VEN : 8H30-19H00 - SAM : 9H-15H

💶 5€ ~ 10€



4.8 / 5



@rien.a.signaler



ALCAZAR



STAINS

On y mange quoi ?

L'Alcazar propose une cuisine gastronomique halal, mêlant saveurs occidentales et orientales.

Les plats sont préparés uniquement à partir d'ingrédients frais, c'est pourquoi il n'y a pas de congélateur en cuisine.



COUP DE COEUR

Ton coup de coeur ?

C'est dur de n'en citer qu'un tant j'ai aimé cette adresse ! Je dirai la brioche perdue qui est sans doute la meilleure que j'ai goûté dans un restaurant.

Pourquoi le recommandes-tu ?

La gentillesse du personnel qui met tout en œuvre pour être aux petits soins avec chaque client : on y retrouve souvent des clients fidèles qui ont été charmés dès la première fois. Les plats y sont aussi très bons, frais et de qualité !



Un point négatif ?

La fraîcheur des ingrédients fait que certains plats ne sont pas disponibles car cela dépend des arrivages. On peut donc être déçue lorsque l'on vient pour un plat en particulier mais qu'il n'est pas servi ce jour-là.

Pour qui ?

Je le recommande à tout le monde : amis, famille et couple.



📍 10 PLACE MARCEL POINTET, STAINS 93072

🕒 MAR-DIM : 12H-14H30 ET 19H30-22H

💶 15€ ~ 35€ 🏰 SALLE DE PRIÈRE



4,4/5



@lafoodographe



NEIGHBOURS



PARIS

On y mange quoi ?

On y trouve une carte aussi sucré que salé. Des banana bread, des pancakes, des crumpets avec de l'avocat... et surtout de bons cafés !



COUP DE COEUR

Ton coup de coeur ?

La focaccia au saumon avec une poêlée de champignon à la crème ! Un vrai délice gourmand 😊.

Pourquoi le recommandes-tu ?

Parceque les portions sont vraiment généreuses et qu'on mange BIEN ! Autant pour le sucré que pour le salé.

Un point négatif ?

Malheureusement comme beaucoup de café du genre, il n'y a pas beaucoup de place...

Pour qui ?

Entre copines évidemment 😊.



#ASSIETTEBIENGARNIE



#ENTRECOPINES



#BRUNCH

📍 89 BOULEVARD BON MARCHÉ, 75003 PARIS

🕒 LUN, JEU ET VENDREDI : 08H30-16H00

SAM-DIM : 09H-17H 💶 15€ ~ 20€



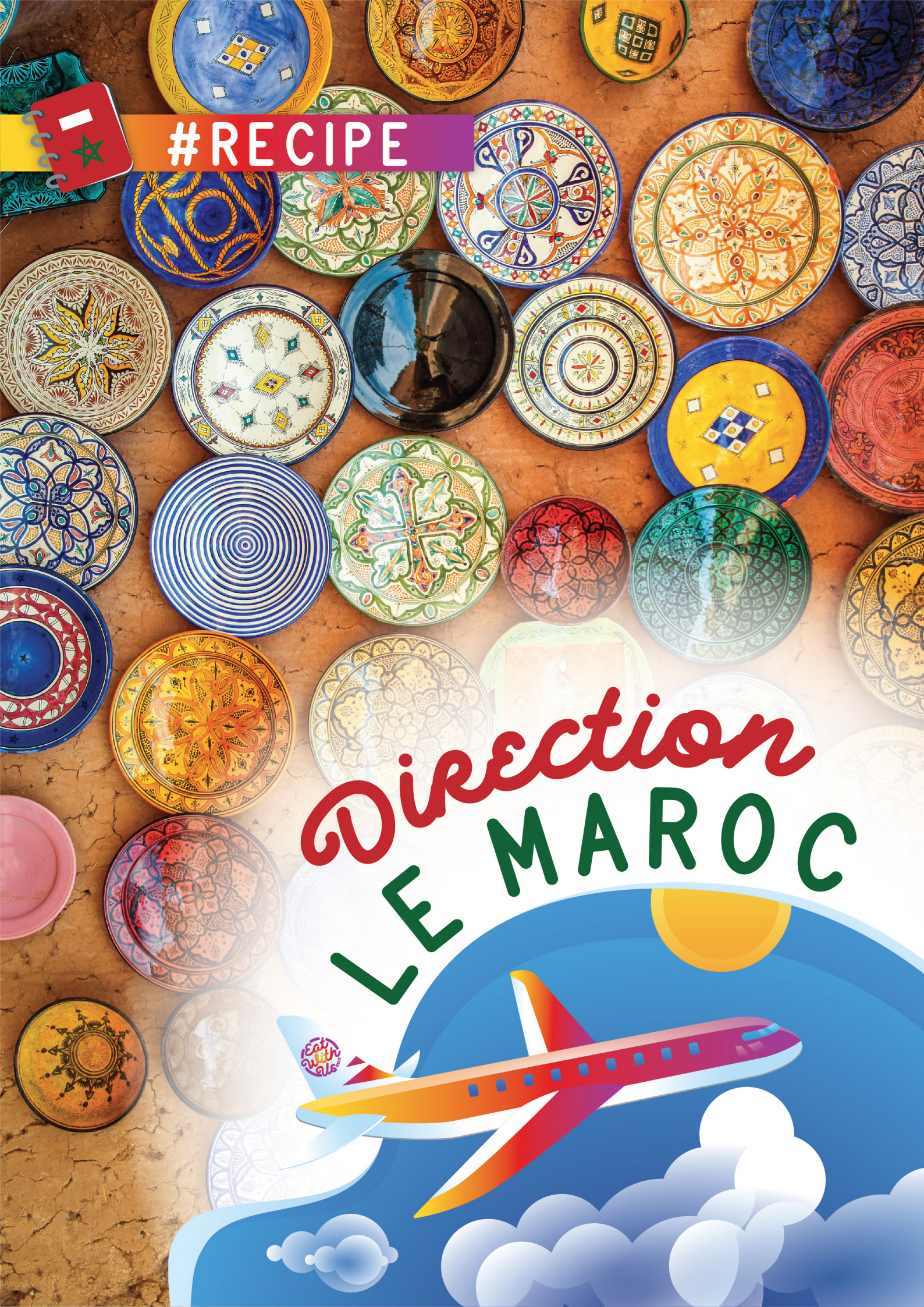
4,6 / 5

*L'Ours
Musqué*

DÉCOUVREZ
ENFIN
LES MATIÈRES
PREMIÈRES
QUI COMPOSENT
VOS PARFUMS

 LOURSMUSQUE





#RECIPE

Direction LE MAROC



LE VOYAGE...

Un mot qui nous fait tous rêver. Qui refuserait une petite escapade le temps d'un week-end à Fès ou Ouarzazate ? Absolument personne ! Nous allons voyager ensemble dans un pays qui regorge de surprises : le Maroc. Il y a mille et une façon de s'évader, et une de mes préférés, c'est... **LA CUISINE !** La cuisine marocaine est mondialement connue pour ses saveurs, ses épices, ses couleurs, ses senteurs, ses combinaisons de goûts, sa finesse et sa subtilité.

LES INFLUENCES DE LA CUISINE MAROCAINE

La cuisine marocaine a subi plusieurs influences au cours de son histoire, vieille de plus de 2000 ans. Sa gastronomie reflète son passé et est inspirée des différents peuples qui s'y sont installés.

La gastronomie marocaine a emprunté principalement ses nombreux mets aux cultures arabes et berbères. On trouve également des saveurs inspirées de la culture juive et andalouse. En effet, les andalous, plus communément appelés « Maures » furent chassés d'Espagne après la Reconquista. Beaucoup trouvèrent refuge au Maroc dans la région de Tanger, de Tetouan et de Fes. Ils ramenèrent avec eux le style de vie convivial et luxuriant de l'Espagne musulmane et entreprirent une réelle renaissance de la gastronomie mais également de la musique et de l'architecture marocaine.

LA CUISINE MAROCAINE, UNE APOLOGIE DE LA PATIENCE.

« Les gens pressés sont déjà mort », comme le souligne cette adage marocain, la vraie cuisine du Maroc se doit d'être lente et douce. Ainsi, on retrouve des plats typiques du Maroc qui, par définition, nécessitent une longue cuisson. Le tajine en est l'exemple même. Cet ustensile en terre cuite de forme conique qui sert aussi bien à la cuisson qu'à la présentation est le saint graal de la cuisine marocaine. Il existe une multitude de recettes, du tajine de poulet au citron confit au tajine d'agneau au pruneau en passant par le tajine de sardines aux légumes. Accompagnées d'épices et d'herbes, ces recettes nécessitent une cuisson lente à feu doux. Les légumes et la viande qui mijotent avec les différentes épices deviennent fondants et succulents grâce à une cuisson à l'étouffée, sans eau ni beaucoup de matière grasse.

Dans le même ton, la tanjia, plat typique de la région de Marrakech, nous offre également tout ce qui fait l'élégance de la cuisine marocaine, une cuisine authentique, rustique et raffinée. La tanjia, un plat fortement associé aux hommes est une recette de viande de mouton et d'épices cuites très lentement dans une jarre en terre.

L'histoire veut que des artisans de la médina, n'ayant pas le temps de rentrer chez eux, inventèrent cette recette avec ce qu'il y avait de disponible à proximité. Un potier leur fabriqua la jarre et ceux-ci l'apportèrent au hammam pour que la cuisson s'effectue dans les fours qui servent à chauffer l'eau. La tanjia est aux marocains ce qu'est la fondue aux français, c'est un plat convivial que l'on partage lors de soirées entre ami(e)s à la belle étoile.



UNE CUISINE AUX ORIGINES BERBÈRES

Les berbères, premiers habitants de la région, nous ont apporté le couscous ou « seksou », un mot qui tire ses origines de la langue berbère. Cette semoule qui peut être de blé, d'orge ou de maïs était à l'origine, associée avec des pois chiches. Aujourd'hui, il existe de multiples variétés de couscous qui diffèrent selon les régions et les villes. On y ajoute de la viande, en général du mouton, mais également du bœuf, du poulet et du poisson dans la région de Casablanca. Les légumes sont choisis selon la saison et la disponibilité des produits.

La semoule peut également être associée à des oignons, des raisins secs et des pois chiches, c'est ce que l'on appelle Tfaiya. Il y a autant de recettes de couscous que de familles au Maroc, c'est un des plats les plus riches par sa diversité et ses possibilités de préparation.

UNE GASTRONOMIE CHALEUREUSE ET MINIMALISTE

La gastronomie marocaine est également synonyme de cuisine peu coûteuse, une cuisine typique des paysans, des montagnards et des nécessiteux. Une cuisine chaleureuse, réconfortante et tout ce qu'il y a de plus simple. Ainsi, on retrouve plusieurs spécialités faites à base de légumineuses. Les lentilles (la'dess), la purée de pois cassés (bessara), les fèves en sauce (l'foul) et les haricots blancs (loubia). Ces recettes qui sont encore plus savoureuses pendant les longues nuits d'hiver sont accessibles à tous. On accompagne ces plats de différentes épices comme le cumin, un indispensable de la cuisine marocaine, le curcuma, le piment doux, parfois de sauce tomate, d'un peu d'ail, d'une bonne huile d'olive pure et surtout d'un pain rond qui vient de sortir du four. Ces plats sont les petites pépites d'or de la cuisine marocaine.



UNE GASTRONOMIE CONVIVIALE

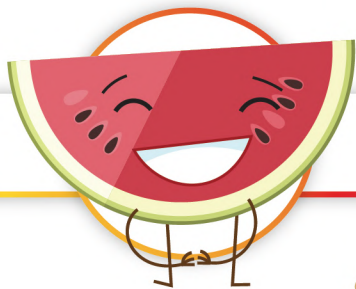
Toutes les occasions sont bonnes pour déguster de délicieux plats. Ainsi, au Maroc, pour chaque évènement il y a une spécialité qui s'impose. Pour les femmes qui viennent d'accoucher, on leur prépare la rfissa, qui favoriserait la montée du lait maternel grâce aux propriétés du fenugrec (halba). La recette originale de la rfissa s'effectue avec de la viande de pigeon en sauce sur des crêpe feuilletées que l'on appelle msemen. Aujourd'hui elle se fait également avec du poulet.

Tout comme la rfissa, la bestella (pastilla) est un plat marocain et plus particulièrement de la région de Fès, qui se compose de viande de pigeon et d'amande. La bestella est servie lors des réceptions de mariage et est le fleuron de la cuisine marocaine. C'est un mélange subtil entre le sucré et le salé. Il existe différentes recettes composées de poulet ou de fruit de mer, d'un mélange de cacahuètes ou d'amandes, d'oignons, d'œufs durs et de persil.

LE THÉ À LA MENTHE, UN INCONTOURNABLE !

Les fins de repas sont généralement synonyme de thé à la menthe. Quoiqu'il n'y a pas d'heure spécifique au Maroc pour déguster un bon thé. Il existe également plusieurs manières de préparer le thé à la menthe selon les régions. On y ajoute plus ou moins de thé, de menthe et de sucre. Le thé peut également se faire avec de l'absinthe (chiba), du miel ou de la cannelle. Le thé à la marocaine se boit dès le réveil avec du msemen (crêpe feuilleté), du sfenj (beignet frit) ou du baghrir (crêpe mille trous que certains appellent khringo). Il se déguste au gouter, principalement chez les berbères, avec des brochettes d'agneau ou de veau et un bon pain chaud. Il est aussi un bon digestif pendant les soirs de ramadan après un bol de harira accompagné des pâtisseries traditionnelles marocaines : shebakiya, feqqas ou kaab lghzal (corne de gazelle).

En résumé, la cuisine marocaine est une des cuisines les plus riches, complète et variée. Ses mélanges subtils de saveurs en font l'une des gastronomies les plus reconnues au monde. Le savoir-faire culinaire du Maroc jongle parfaitement bien entre simplicité et technicité. Elle est accessible à tous et régale les papilles des petits comme des grands.



@queduhoob





#RECIPE

Tajine



D'AGNEAU
aux pruneaux
ET AMANDES





@dimanchecook



Direction le Maroc pour un délicieux tajine sucré/salé. Parfait pour impressionner vos invités !



INGRÉDIENTS



8



15 MIN



1H30

Marinade

- 1,5kg de viande d'agneau (épaule, gigot selon vos goûts)
- 1 c-à-c de :
Sel, poivre, piment rouge doux, gingembre moulu, curcuma, bâton de cannelle
- 1 demi verre d'eau
- Quelques feuilles de coriandre

Tajine

- 500g de pruneaux d'Agen frais
- 100g d'amandes blanches
- 3 c-à-S d'huile d'olive
- 1 oignon rouge
- 1 oignon blanc
- 1 c-à-c de cannelle en poudre
- 1 c-à-S de sucre fin



Matériel indispensable :
Tajine marocain

MARINADE



dimanchecook

Dans un saladier, mettre l'eau, ainsi que les épices et la coriandre puis mélangez.



dimanchecook

Incorporez la viande dans le saladier et laissez-la mariner **15 min**.

Plus vous laissez mariner la viande, mieux s'est !



TAJINE



dimanchecook

Découpez les oignons en lamelles et disposez une partie dans le fond du tajine.



dimanchecook

Déposez les morceaux de viandes marinés.



dimanchecook

Rajoutez le reste d'oignons par-dessus et versez l'huile d'olive.



dimanchecook

Laissez cuire **1h30** à feu doux.



dimanchecook

Dans une casserole, mettez les pruneaux avec l'eau, la cannelle et le sucre. Laissez cuire **12 min**. Réserver.



dimanchecook

Badigeonnez au pinceau une poêle avec très peu d'huile. Faites dorer les amandes à feu doux.

MONTAGE



dimanchecook

Une fois le tajine cuit, disposez vos pruneaux ainsi que vos amandes autour de la viande, c'est prêt !



Vous pouvez aussi ajouter un filet de miel, selon vos goûts !



#RECIPE

Thé à la MENTHE





@dimanchecook



Dégustez un thé à la menthe comme au Maroc !



INGRÉDIENTS



6



10 MIN



10 MIN

- 1.5L d'eau
- 1 verre d'eau chaude pour le rinçage du thé vert

- 10-15 morceaux de sucre (selon le goût)
- 1 bouquet de Menthe fraîche
- 2 à 3 c-à-s de thé Vert (plus ou moins corsé)



Matériel indispensable :
Théière

ÉTAPE 1



dimanchecook

Dans une casserole, faites bouillir 1,5L d'eau.

Une fois que l'eau est bouillante, prendre un verre pour y mettre le thé vert ainsi que de l'eau bouillante. Laissez environ 2 min puis retirez cette eau. Cette méthode permet d'enlever l'amertume du thé vert.

ÉTAPE 2



dimanchecook

Lavez le bouquet de menthe fraîche. Réservez.

Déposez le thé vert dans la théière puis versez les 1,5L d'eau bouillante par-dessus.

ÉTAPE 3



dimanchecook

Ajoutez maintenant les feuilles de menthe fraîches puis le sucre.

ÉTAPE 4



dimanchecook

ATTENTION : Pour mélanger un thé marocain, n'utilisez pas de cuillère !

La méthode est simple : versez la préparation dans un verre puis reversez-le directement à l'intérieur de la théière. Renouvelez ceci plusieurs fois, pour que le thé soit bien mélangé.



Au Maroc, le thé à la particularité d'être préparé par les Zommes !





#SHOPPING

C'EST LA RENTRÉE ! ON SE RÉVEILLE EN DOUCEUR...

...VOICI UNE SÉLECTION DE PRODUITS POUR ÊTRE AU TAQUET DÈS LE MATIN !



29€₉₉

AU LIEU DE 60€



eatwithus_lemag

MINI BLENDER pour faire un smoothie et l'emporter avec vous !



14€₉₉

AU LIEU DE 29.99€



eatwithus_lemag

Theière à piston "Bodum" - 1L

(noir ou bleu ciel)

Chez Monoprix jusqu'au 10 sept.



22€₉₀

AU LIEU DE 62.90€



eatwithus_lemag

Machine Tassimo multiboisson - BOSH

Chez Carrefour jusqu'au 9 sept.

1€₈₅



eatwithus_lemag

Set de boîte lunch

Rapport qualité/prix intéressant

Chez Action.



47€₉₉



eatwithus_lemag

Grille pain 4 en 1 : grille pain, mini poêle, cuiseur à œufs et cuiseur vapeur. Parfait pour les étudiants ou les personnes pressées !

**6€
50**
AU LIEU DE 7.39€



eatwithus_lemag
NOCCIOLATA Pâte à tartiner cacao
noisette - 700g - Tout le monde en
parle ! Une composition au top.
Chez Naturéo jusqu'au 22 sept.



**10€
99**



eatwithus_lemag
Graines de Chia Bio - 1 kg - pour faire
le fameux "Chia pudding" !



**50€
99**
AU LIEU DE 79.99€



eatwithus_lemag
Machine à café SENSEO - Philips -
Servez 1 ou 2 tasses simultanément.
Une cafetière dont tout le monde parle !



**8€
99**
AU LIEU DE 12.99€



eatwithus_lemag
Salière et poivrière - Rouge à lèvres :
pour salé et poivré vos œufs du matin !



**31€
99**



eatwithus_lemag
Plateau de baignoire en bambou
naturel : Commencez la journée de la
meilleure des façons !





#RECIPE

Chaussons FEUILLETÉS *aux épinards et fêta*





@aminab120



Rapide et délicieux, une entrée parfaite pour ce mois !



INGRÉDIENTS



5



20 MIN



20 MIN



1 H

- 400 g de pousses d'épinard
- 150 g de fêta
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

- Sel et poivre
- 2 pâtes feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- Sésames ou graines de pavot...

ÉTAPES



aminab120

Lavez et essorez les épinards. Hachez finement l'échalote et l'ail puis émiettez la fêta.



aminab120

Faites revenir l'échalote et l'ail dans l'huile d'olive, puis ajouter les épinards juste le temps de les ramollir puis, hors du feu, ajouter la fêta, le sel et le poivre.



aminab120

Préchauffez le four à **180 degrés**.



aminab120

Étalez la pâte feuilletée et découpez des cercles. Placez au centre de chaque disque une cuillère à café de la farce.



aminab120

Humidifiez le contour des disques puis recouvrez avec un autre disque ou repliez pour former des demi-lunes.



aminab120

Badigeonnez les chaussons de jaune d'œuf. Faites cuire **20 min** au four.



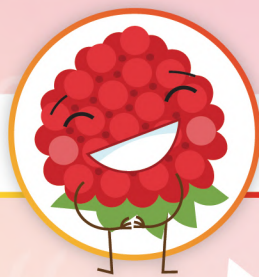


#RECIPE

Éclairs

FRAMBOISE/PISTACHE





@sikah.loc



Un délicieux goûter !



INGRÉDIENTS



6



30 MIN



5 MIN



6 H

Garniture

- 6 c-à-S de confiture de framboises
- 100g de chocolat blanc
- 125g de framboises fraîches
- 220g de crème liquide 30 %MG
- 20g de pâte de pistaches

Pâte à choux

- 60g de lait
- 62g de farine
- 65g d'eau
- 2 œufs
- 40g de beurre
- 1 pincée de sel



Matériel indispensable :
battre électrique, poches à douille,
1 douille de votre choix, du papier
sulfuré, et une plaque.

GARNITURE



sikah.loc

Faites fondre au bain marie le chocolat blanc avec la pâte de pistaches.



sikah.loc

Faites bouillir la crème liquide puis ajoutez-la en 3 fois sur le mélange chocolat blanc / pistache en incorporant bien à chaque fois.



sikah.loc

Réservez au frais minimum 4h puis monter en chantilly bien ferme. Mettez la chantilly dans une poche à douille équipée de votre douille et réserver au frais.



sikah.loc

Coupez les framboises en 2 et en garder quelques-unes entières pour la déco. Réserver au frais.

PÂTE À CHOUX



sikah.loc

Faites bouillir l'eau avec le lait et le beurre en morceaux et le sel.



sikah.loc

Hors du feu ajouter la farine en 1 fois et mélanger vigoureusement avec une cuillère en bois. Quand une boule de pâte se forme, la remettre à feu doux quelques secondes pour qu'elle se dessèche.



sikah.loc

Laissez tiédir puis ajouter le 1er œuf et l'incorporer énergiquement à la pâte.



sikah.loc

Battez le 2ème œuf dans un bol et ajoutez la moitié, l'incorporer totalement ; la pâte doit être souple mais pas trop liquide, si elle est trop sèche ajouter le reste de l'œuf.



sikah.loc

Mettez la pâte dans une poche à douille et formez les éclairs sur la plaque couverte de papier sulfurisé. Enfouez dans votre four préchauffé à 180 degrés durant 35 à 40 min, ils doivent être bien dorés.

MONTAGE



sikah.loc

Lorsque les éclairs sont froids, coupez le dessus de manière à pouvoir les garnir. Mettre 1 c-à-s de confiture et quelques framboises coupées en deux. Garnissez avec la crème pistache et décorer avec des framboises fraîches. Placez au frais au moins 2h avant de les manger.



#RECIPE

Pain farcis
AU THON





@ikrcook



Peu d'ingrédients, un apéritif plus que gourmand !



INGRÉDIENTS



4



30 MIN



30 MIN



30 MIN

Pâte

- 6g levure boulangère
- 500g de farine
- 125 mL de lait tiède
- Pincée de sel
- 100 mL d'eau

Garniture

- Une boîte de thon à l'huile
- Un tube d'harissa
- Persil
- Fromage à hamburger
- Huile d'olive

PÂTE



ikrcook

Diluez la levure dans l'eau tiède pendant quelques minutes.



ikrcook

Dans un saladier, versez la farine, le sel, le lait puis l'eau avec la levure et pétrissez la pâte pendant **10 min**. Couvrir d'une serviette propre et laissez reposer la pâte pendant **30 min**.



ikrcook

Divisez la pâte en 8 boules de part égale. Étalez deux boules à l'aide d'un rouleau pâtissier.

GARNITURE



ikrcook

Sur une pâte, étalez un peu d'harissa, laissez 1 cm sur le contour de la pâte. Disposez sur la pâte du thon émietté, du persil, du fromage.



ikrcook

Prenez la deuxième pâte étalez la sur la première.



ikrcook

Appuyez sur les rebords pour souder les bords.



ikrcook

Répétez cette étape jusqu'à épuisement.



ikrcook

Faites cuire les pains sur une poêle chaude pendant quelques minutes sur chaque côté jusqu'à dorure du pain.





#MASTERCLASS

MINI-ENTREMET FRAMBOISE & VANILLE

de @cake.beauty

Un dessert à l'allure sophistiqué que vous pourrez réaliser avec facilité en suivant toutes les étapes en photos et un peu d'organisation c'est dans la poche ! Vous aurez de quoi ravir vos convives avec cet entremet délicat et raffiné : Mini-entremets mousse vanille insert framboises, croustillant chocolat blanc, génoise vanille, glaçage rocher & velours.





@cake.beauty



INGRÉDIENTS

INSERT FRAMBOISE

- 2 feuilles de gélatine
- 250 g de framboises surgelées
- 30 g de sucre
- 20gr d'eau

GÉNOISE

- 3 œufs
- 90 gr de sucre
- 90 gr de farine

GLACAGE ROCHER

- 400g de chocolat blanc
- 75g d'huile de pépin de raisin ou à défaut huile neutre
- 50g de pralin

CROUSTILLANT CHOCOLAT BLANC

- 150g chocolat blanc
- 50g de crêpes dentelles

MOUSSE VANILLE

- 250 g de lait
- 120 g de jaune d'œuf
- 100 g de sucre
- 8 g de gélatine
- 250 g de crème liquide entière froide
- 1 gousse de vanille



8



2 J



20 MIN

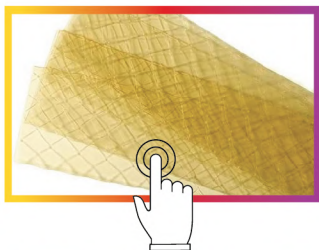


24 H

INSERT FRAMBOISE



1. Placez la gélatine dans un bol d'eau froide.



CLIQUE ICI POUR TE PROCURER DE LA GÉLATINE HALAL !



2. Dans une casserole, faites chauffer le sucre, l'eau et les framboises.



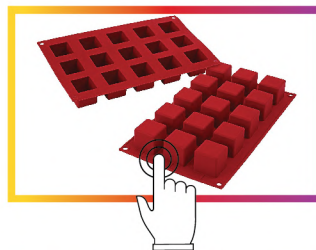
3. Portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes environ, à petits bouillons. Hors du feu, ajoutez la gélatine.



4. Mixez la préparation dans un mixeur ou avec un mixeur plongeant.



5. Versez dans vos moules à inserts, puis placez-les au congélateur pour 4h minimum (voir une nuit).



CLIQUE ICI POUR TE PROCURER LE MOULE À INSERT !

GÉNOISE



1. Préchauffez le four à 180 degrés. Battez les œufs et le sucre ensemble, jusqu'à ce que le mélange triple de volume (10 bonnes minutes).



2. Ajoutez la farine à l'aide d'une Maryse, mélangez délicatement.



3. Versez la préparation dans un plat allant au four et recouvrez de papier sulfurisé et enfournez pendant 20 min. Surveillez bien la cuisson !



4. Une fois cuite, laissez-la complètement refroidir à l'extérieur du four et découpez des empreintes de la taille de notre moule en silicone.

C'EST BIENTÔT FINI !



CROUSTILLANT CHOCOLAT BLANC



1. Faire fondre le chocolat au bain marie.



2. Laissez complètement refroidir et y ajouter les crêpes dentelles, bien mélanger et réservez.



3. Recouvrez les carrés génois de croustillants chocolat blanc.

MOUSSE VANILLE



1. Mettez la gélatine dans de l'eau froide pendant 10 minutes. Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille coupée en 2 et videz les grains



2. Mettez les jaunes et le sucre dans un saladier.



3. Fouettez pour les blanchir.





4. Une fois le lait bien chaud, versez-le sur le mélange jaune et sucre.



5. Mélangez bien !

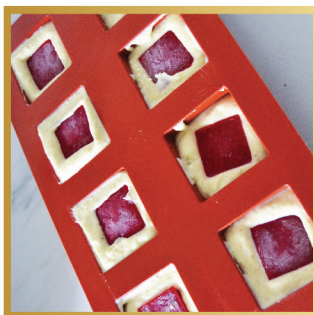


6. Remettez à cuire sur feux doux jusqu'à obtenir une température de 85 degrés. Ensuite hors du feu, y mettre la gélatine essorée. Mélangez jusqu'à la fonte complète. Laissez refroidir.



7. Montez la crème liquide entière froide en chantilly (grande vitesse). Une fois la première préparation refroidie à 20 degrés, mélangez-la à notre crème fouettée. Mélangez délicatement à la Maryse.

MONTAGE



1. Versez la mousse à la vanille et placez-y l'insert à la framboise.



[CLIQUE ICI POUR TE PROCURER LE MOULE DE L'ENTREMET !](#)



2. Finissez avec le carré de génoise recouvert du croustillant chocolat blanc. Placez le tout au congélateur pendant une nuit.



3. Démoulez le lendemain puis glacez soit au glaçage rocher soit utilisé un spray velours.

GLACAGE ROCHER



1. Fondre le chocolat au bain marie puis ajoutez l'huile et le pralin.



2. Démoulez les entremets, et les napper du glaçage rocher (T° entre 30 et 35 degrés)



[CLIQUE ICI POUR TE PROCURER LE MOULE DE L'ENTREMET !](#)



3. Pour plus de rapidité, choisissez le spray velour !



TADAAAAA !



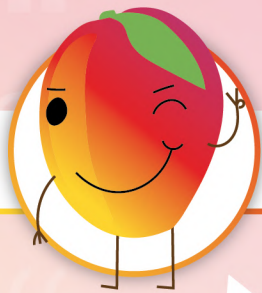


#RECIPE

Cupcake

FETA & OLIVE





@assia_cuisine_facile



Original, gourmand, frais... Laissez-vous surprendre par ce cupcake salé super méga bon !



INGRÉDIENTS



15



15 MIN



20 MIN

- 3 œufs
- 110g de farine
- 100g d'huile
- 100g de lait

- 1 c-à-c de levure chimique
- 80 g de feta
- 20 cl de crème liquide 30% de matière grasse
- 125g de mascarpone

- 3 c-à-c de tapenade olive noir
- Sel
- Poivre



CLIQUE ICI POUR TE PROCURER LA DOUILLE 1 M DE WILTON !



Matériel indispensable :
1 poche à douille, douille de type 1 M de WILTON

PRÉPARATION



assia_cuisine_facile

Préchauffez votre four à **180 degrés**.



assia_cuisine_facile

Placez le bol du robot ainsi que le fouet au frais. Dans un cul de poule, casser les œufs et incorporer la farine, la levure chimique et mélangez à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène.



assia_cuisine_facile

Ajoutez l'huile, le lait, le sel et le poivre et mélangez correctement.



assia_cuisine_facile

Huilez légèrement les moules en silicone et les remplir avec la préparation au $\frac{3}{4}$.



assia_cuisine_facile

Enfin, ajoutez de la feta coupée en dés et enfoncez légèrement au centre. Enfouez à **180 degrés** pendant **15 à 20 min**. Laissez refroidir.



assia_cuisine_facile

Dans le bol de votre robot bien froid, ajoutez la crème liquide et le mascarpone bien froide et fouettez à vitesse maximum jusqu'à ce que la crème monte en chantilly et tienne au fouet.



assia_cuisine_facile

Ajoutez la tapenade et mélanger bien à l'aide d'une Maryse.

MONTAGE



assia_cuisine_facile

Remplissez une poche à douille avec la chantilly tapenade et pochez sur les muffins froids.



assia_cuisine_facile

Décorez avec un peu de persil plat ou une olive. Conservez au frais et les sortir **20 min** avant de déguster.





#RECIPE

La Tarte TROPEZIENNE





@marjosamira_cook



Un dessert qui raviera les fans de chocolat !



Matériel indispensable :
un batteur électrique, un
robot pâtissier et un cercle
à pâtisserie de 24cm de
diamètre



INGRÉDIENTS



8



60 MIN



20 MIN



4H

Pâte à brioche

- 2 oeufs
- 25ml de lait
- 40g de sucre
- 8g de levure boulangère fraîche
(= 3g de levure boulangère déshydratée)
- 200g de farine
- 2g de sel
- 100g de beurre
- Un œuf pour la dorure
et du sucre en grain

Crème tropézienne

- 250ml de lait
- 90g de sucre
- 4 jaunes d'œufs
- 25g de maïzena
- 80g de beurre
- 1 gousse de vanille
(ou 15g d'eau de fleur d'oranger)
- 2 feuilles de gélatine (6g)
- 200g de crème liquide à 30% de MG

PÂTE À BRIOCHE



Marjosamira_cook

Versez dans le bol du robot (ou réalisable à la main) la farine, la levure, le sucre, les œufs, le lait et le sel. Pétrissez avec le crochet du robot, jusqu'à ce qu'une boule de pâte se forme, puis ajoutez le beurre en morceaux et continuez le pétrissage pendant 20min. La pâte obtenue est homogène et collante. Se fariner les mains pour former une boule puis couvrir de film alimentaire et laissez lever pendant 2h à température ambiante.



Marjosamira_cook

Dégazez la pâte et la déposer sur un plan de travail fariné. L'étaler afin d'avoir un disque de pâte de 24cm de diamètre de la taille du cercle à pâtisserie. Déposez la pâte dans le cercle à pâtisserie sur la plaque du four chemisée de papier cuisson. Couvrir d'un linge et laissez lever encore 2h.



Marjosamira_cook

Battez l'œuf et badigeonnez délicatement la brioche au pinceau puis parsemez de sucre en grains.



Marjosamira_cook

Cuisson à 180 degrés chaleur tournante pendant 20min. Puis la laisser refroidir complètement avant de la couper en deux.

CRÈME TROPÉZIENNE



Marjosamira_cook

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.



Marjosamira_cook

Portez le lait à ébullition avec les graines de la gousse de vanille et la gousse. Pendant ce temps, battre les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter la maïzena. Versez le lait chaud sur la préparation œuf/sucre puis remettre le tout sur feu doux.



Jeter la gousse de vanille



Marjosamira_cook

Remuez constamment au fouet jusqu'à ce que la crème épaississe. Puis hors du feu, ajoutez la gélatine essorée et mélangez. Ajoutez le beurre froid en morceaux puis mélangez jusqu'à ce qu'il soit complètement incorporé.



Marjosamira_cook

Versez la crème mousseline dans un plat, filmez au contact et réservez au réfrigérateur minimum 6h (idéalement toute une nuit).

**Marjosamira_cook**

Avec un batteur électrique, battez la crème mousseline pour la rendre bien lisse puis réservez.

**Marjosamira_cook**

Montez en chantilly la crème liquide.

Mettre la crème le bol et les fouets 20min avant au congélateur pour faciliter le montage de la chantilly).

**Marjosamira_cook**

Ajoutez la crème chantilly délicatement dans la crème mousseline à l'aide d'une Maryse. La crème tropézienne est prête. La mettre dans une poche à douille.

MONTAGE**Marjosamira_cook**

Couper la brioche en deux et garnir de crème à l'aide de la poche à douille. Lissez avec une spatule pour repartir la crème uniformément. Conservez la tarte tropézienne au frais. La sortir 10 min avant de servir.



La gousse de vanille peut être remplacée par 15g d'eau de fleur d'oranger. Il est également possible d'imbiber la brioche d'eau de fleur d'oranger au lieu de la mettre dans la crème.

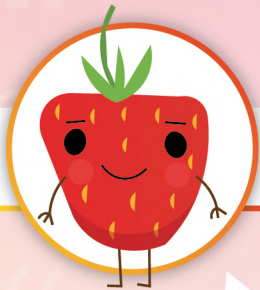




#RECIPE

Tarte rustique
AUX SAVEURS
d'Italie 🍷





@yasmina_cook



L'Italie dans vos assiettes !



INGRÉDIENTS



6 À 8



1H30



30 MIN



1 H

Tarte

- 1 pâte brisée maison
- 100g de pesto au basilic maison
- 1 tomate
- 1 aubergine
- 1 filet d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel

Pâte brisée

- 250g de farine
- 1 pincée de sel
- 70g de beurre
- 30ml d'huile d'olive
- 1 œuf
- 4 cas d'eau glacée

Pesto basilic

- 2 gros bouquets de basilic
- 30ml d'huile d'olive (+/-)
- 2 c-à-s de pignon de pin
- 2 gousses d'ail
- 1/2 c-à-c de gros sel
- 40g de parmesano reggiano



Matériel indispensable :
un rouleau à pâtisserie
et un mixeur

PÂTE BRISÉE



yasmina_cook

Mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre légèrement assoupli et l'huile d'olive puis mélangez avec le bout des doigts pour ne pas chauffer le beurre jusqu'à obtenir une poudre fine.



yasmina_cook

Mettez le sablage en puit et ajoutez l'œuf battu à la fourchette avec l'eau glacée. Incorporez progressivement le sablage à l'intérieur du puit.



yasmina_cook

Écrasez le tout à pleine main sans trop pétrir. Former ensuite une boule de pâte, aplatissez-la, enveloppez-la dans du film alimentaire puis laissez au repos **1h** au frais.

PESTO BASILIC



yasmina_cook

Mixez les feuilles de basilic avec l'huile, puis ajoutez le reste des ingrédients. Mixez à nouveau. Le pesto basilic est prêt !

TARTE



yasmina_cook

Mélangez l'huile d'olive avec le sel et l'ail écrasé.



yasmina_cook

Coupez votre aubergine en tranche de **0,5 cm** puis badigeonnez-les de chaque côté avec ce mélange.



yasmina_cook

Dans une poêle anti adhésif, grillez-les sur chaque face à feu vif. Réservez.



yasmina_cook

Étalez la pâte au rouleau en forme de rond entre deux feuilles de papier sulfurisé. Déposer le pesto sur toute la surface de pâte.



yasmina_cook

Disposez à **3-4 cm** du bord des tranches de tomates et d'aubergines grillées en les alternant puis finir par le fromage mozzarella. Rabattre les bords sur la garniture.



yasmina_cook

Cuire, dans un four préchauffé à **180 degrés**, la tarte pendant **25 min**.

Servir avec une salade tomate cerise, mozzarella burrata avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.





#COOKEUR

Les Cookeures DU MOIS





#COOKEUR

Pastilla AU POULET





Fouad, 32 ans, Bretagne

Envie de repartir en vacances ?
Rien de tel qu'une belle pastilla marocaine.



INGRÉDIENTS



6



1H40



25-30 MIN

Poulet

- 6 cuisses de poulet
- 100g de beurre
- 1 bouquet de persil
- 4 oignons
- 1 c-à-c de cannelle
- 5 œufs
- Sel / poivre
- 1 c-à-s de curcuma
- 1 c-à-s de gingembre en poudre

Amandes

- 125g d'amandes
- 2 c-à-s de sucre
- 1 c-à-c de cannelle



Matériel indispensable :
un cercle à pâtisserie

POULET



Fouad

Mettez l'huile et le beurre dans un faitout, ajoutez les oignons, le poulet, les épices et le persil finement coupé. Bien mélanger avec une cuillère en bois à feu doux pendant **5 min** afin que le poulet s'imprègne bien des épices.



Fouad

Ajoutez de l'eau (environ 300ml) sans recouvrir le poulet. Le but n'est pas d'avoir beaucoup de sauce. Recouvrez et laissez cuire jusqu'à ce que le poulet soit cuit et tendre.



Fouad

Une fois le poulet cuit, le retirer de la sauce, laisser un peu refroidir, désossez-le et émiettez-le.

Un conseil, faites la farce la veille !



Fouad

Laissez la sauce (sans le poulet) réduire jusqu'à évaporation complète de l'eau en remuant sans arrêt.



Fouad

Ajoutez les œufs et mélanger énergiquement jusqu'à ce que la sauce prenne la texture d'œufs brouillés.

AMANDES



Fouad

Faites frire à l'huile les amandes mondées pour les faire dorer légèrement, égouttez-les et cassez-les en y ajoutant le sucre et la cannelle. Il ne faut pas que les amandes deviennent de la poudre. Si vous utilisez un robot 3 à 4 pulsions suffiront.

MONTAGE



Fouad

Sur une plaque de cuisson avec papier cuisson (plus facile pour le démoulage), disposez 4 feuilles de bricks (en rosace) préalablement bien beurré, de façon à recouvrir le fond et laissez la moitié de chaque feuille en dehors du plat.



Fouad

Ajoutez une feuille de brick (toujours beurré) dans le fond du plat (cette feuille va recouvrir les 4 parties des bricks intérieur).



Fouad

Ajoutez le poulet de façon homogène, ensuite la farce avec les œufs par-dessus et pour finir la préparation d'amandes.



Il faut que la farce soit froide pour ne pas déchirer les feuilles de bricks !



Fouad

Repliez vers l'intérieur les bords des feuilles de bricks qui débordent en les ramenant une à une au centre en appuyant légèrement. Utilisez du jaune d'œufs pour lier les feuilles.



Fouad

Avec une feuille beurrée, recouvrez le tout et rentrant les bords à l'intérieur de votre plat en badigeonnant les bords de celle-ci pour qu'elle ne se décolle pas pendant la cuisson.



Fouad

Badigeonnez avec le reste de beurre fondu toute la pastilla et enfournez 25-30 min au four. Surveillez la cuisson. Petit conseil, surtout vérifiez le dessous, une fois celui-ci cuit faite dorer légèrement le dessus et sortez-la du four.



Fouad

Dressez votre pastilla sur un plat et saupoudrez de sucre glace et de cannelle. Vous pouvez utiliser un plat à tarte mais mettez toujours une feuille de cuisson, cela facilite vraiment le démoulage sans abimer la pastilla.





#COOKEUR



Burger
CHICKEN CHEESE



Ibtihal, 19 ans, Ile-de-France

Un burger innovant qui surprendra vos papilles !



INGRÉDIENTS



5



35 MIN



10 MIN

Steaks de poulet-moutarde

- 1 bel oignon
- 500g de blanc de poulet
- 2 c-à-s de moutarde à l'ancienne
- Sel & Poivre
- Huile

Sauce tomate

- 10 c-à-s de purée de tomates
- Basilic séché
- 1 c-à-c d'harissa (facultatif)

Burger

- 5 pains burgers
- 10 tranches de bûche de chèvre
- 10 demi-tomates confites dans l'huile

STEAKS DE POULET-MOUTARDE



Ibtihal

Emincez l'oignon puis le couper encore en petits dés.



Ibtihal

Faites revenir l'oignon dans un fond d'huile jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



Ibtihal

Pendant ce temps, coupez le poulet en petits morceaux et le mettre dans un robot mixeur.



Ibtihal

Mixez jusqu'à obtenir un haché de poulet et réservez.

Mixez 2x si le mixeur est trop petit



Ibtihal

Ajoutez les oignons, la moutarde, le sel et le poivre et mélangez.



Ibtihal

Formez 5 steaks de la taille de votre pain burger à l'aide de vos mains.



Ibtihal

Les mettre à dorer des deux côtés dans une poêle légèrement huilée.

SAUCE TOMATE



Ibtihal

Mélangez la purée de tomates, l'harissa et le basilic.

MONTAGE



Ibtihal

Étalez de la sauce tomate sur la base de votre burger. Posez votre steak, ajoutez 2 morceaux de tomates confites et 2 tranches de bûche de chèvre. Refermez votre burger et mettre au four quelques minutes à **160 degrés**.

Si toi aussi, tu souhaites partager une délicieuse recette !

Ecris nous sur eatwithuslemag@gmail.com 😊

POUR PLUS DE RECETTES,
DE BONNES ADRESSES,
BONPLAN CUISINE...



REJOINS NOUS SUR
Instagram

